

Abraham J. Twerski, M.D.
A FÜGGŐ GONDOLKODÁS:
az önbecsapás megértése

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Twerski, Abraham J. Addictive thinking: understanding self-deception,
with a foreword by John Wallace

2nd edition, 1997

Hazelden

Center City, Minnesota 55012-0176

<http://www.hazelden.org>

ISBN 13: 978-1-56838

ISBN 10: 1-56838-138-7

Fordította: Pintér Márta

Lektorálta: Horváth Gábor

Tartalomjegyzék

Előszó

- 1. Mit jelent a függő gondolkodás?**
- 2. Önbecsapás és függő gondolkodás**
- 3. A függő gondolkodású személy időről alkotott fogalma**
- 4. Az ok és az okozat felcserélése**
- 5. A függő gondolkodás kialakulásának eredete**
- 6. Tagadás, racionalizálás és projektálás**
- 7. Konfliktuskezelés**
- 8. Túlérzékenység**
- 9. Morbid balsejtelmek**
- 10. Mások manipulálása**
- 11. Bűntudat és szégyen**
- 12. Mindenhatóság és tehetetlenség**
- 13. Beismerés**
- 14. Harag**
- 15. Az önvédelem fala**
- 16. Az érzések kezelése**
- 17. A valóság ízei és színei**
- 18. Mindenkinek meg kell élnie a mélypontot?**
- 19. A függő gondolkodású ember és a bizalom**
- 20. A lelkiesség és a lelki üresség**
- 21. A függő gondolkodás és a visszaesés**
- 22. A fejlődés frusztrációi**
- 23. Nevetséges magyarázatok, ésszerű megoldások**

Előszó

Kevés, az emberi dolgokkal foglalkozó vizsgálódás termelt ki annyi szakembert, mint a kémiai függőség területe. Az alkoholizmus és a drogfüggőség tanulmányozása hemzseg a nemzetközi és országos szakemberektől. Mindegyikük azt állítja, hogy speciális tudása van ezekről a különleges, számos vitát gerjesztő és oly sokak által teljesen félreértett betegségekről. Vannak szakemberek, akik a drasztikus kémiai szerek agyra gyakorolt hatásával foglalkoznak. Vannak, akik azt vizsgálják, a gének hogyan cipelik generációról generációra a biológiai rizikófaktorok rejtélyes terhét. Vannak, akik a rosszul működő családokat tanulmányozzák és vannak, akik az AA-val, a csoport terápiával, a táplálkozással, a viselkedésmoделlekkel, az önértékeléssel, a stresszel, a társadalom-kultúrával, a spiritualitással, a visszaeséssel, a kettős diagnózissal teszik ugyanezt. S miközben igaz az, hogy a szakemberek mindegyike tisztában van az igazság egy szeletével ezekkel a gyilkos betegségekkel kapcsolatban, úgy tűnik, Dr. Abraham Twerskinek sikerült a legmeggyőzőbben átlátnia a teljes képet.

Dr. Twerski figyelemre méltó ösztönösséggel ragadja meg az addikció betegségének gyökerét, és különösen érti a módját, hogyan mutassa be a valódi alkoholistát néhány lényegre törő, körültekintően megválasztott szóban. Mivel Dr. Twerski mélyen ismeri ezeket a betegségeket, megértésüket mások számára is könnyűvé teszi.

Jóval azelőtt, hogy a pszichológia tudósai kiléptek a behaviorizmus rideg, a részletekben elvesző árnyékvilágából és ismét rávilágítottak az olyan dolgok, mint az érvelés, a döntéshozatal vagy a fogalomalkotás fontosságára, Dr. Twerski már halkán jelezte, mennyire meghatározóak a kognitív folyamatok és ezeknek a folyamatoknak a viselkedésre gyakorolt hatásai az alkoholisták és más függőségben szenvedők esetében. Dr. Twerski megmutatta: ahhoz, hogy a függő viselkedés látszólagos ésszerűtlenségével megbirkózzunk, először a függő gondolkodás különböző „logikáival” kell tisztába jönnünk. Nekünk, akik a változást próbáljuk elősegíteni a függő emberekben és családtagjaikban, először azt kell megtanulnunk, hogyan ismerjük fel a függő gondolkodásból adódó, változással szembeni ellenállást, hogyan szembesítsük klienseinket sajátos, önpusztító logikájuk tényével és hogy ezeket a tényeket miként használjuk emberek segítésére az absztinencia és a tartós, stabil felépülés megvalósításában. Ez a könyv ebben segít minket.

A klasszikus mű jelen kiadása egyfajta „bűvészmutatványnak” számít a függő gondolkodás, valamint az addikció okozta betegségek és a belőlük való felépülés valamennyi aspektusának szövevényes világában. Ebben a tömör és lényegre törően megírt kötetben Dr. Twerski a függő gondolkodás legproblematisabb területeire fókuszál. Bámulatosan takarékos szóhasználattal elmagyarázza és klinikai gyakorlatából, valamint általános megfigyeléseiből kiválogatott példákon keresztül világosan bemutatja a függő gondolkodást. Megvizsgálja annak kiváltó okait és feltárja fontosságát egy sor nehézséggel összefüggésben, beleértve a konfliktusokat, a bűntudatot, a szégyent, a dühöt, az érzések kezelését, a védelmi mechanizmusokat, a spiritualitást és a társfüggőséget.

Korunk információáradatában, amikor annyi impulzus zúdul ránk, hogy befogadásához több emberöltő sem lenne elegendő, gyakran magunkra hagyva, a sötétben tapogatózunk valami használható tudás után. S ha az általunk adathalmaznak nevezett szemétdombon néha mégis sikerül megbízható tudásfoszlányt találni, lélegzetvisszafojtva várjuk, hogy azt valaki értelmezze és elemezze. Szerencsénkre Dr. Twerski *Függő gondolkodás* című könyve ezen öröndetes új kiadásában mindkét szükségletünket kielégíti. A könyv elolvasása után szinte mindenki azt érezheti, hogy információt és tudást gyűjtött az alkoholistákról és egyéb függőségekben szenvedőkről, maga pedig egy kicsit bölcsebb lett.

John Wallace, Ph.D.,CAC

1. Mit jelent a függő gondolkodás?

Ray egy olyan fiatal ember, akit korábban egy rehabilitációs osztályon kezeltek drogfüggősége miatt. A vele készített interjú során arra a kérdésemre, hogy mi miatt döntött úgy, végre tenni kell valamit a problémájával, Ray a következőt válaszolta:

- Akkorra már évek óta kokain használó voltam. Előfordult, hogy időnként le tudtam tenni néhány hétre, de soha nem határoztam el, hogy végleg leszokom. Az utolsó évben a feleségem próbált nyomást gyakorolni rám, hogy teljesen hagyjam abba. Korábban ő is fogyasztott kokaint, de már több éve, hogy lejött róla. Végül arra jutottam, a kokó nem éri meg az állandó veszekedést, inkább végérvényesen leszokom. A döntésem őszinte volt, mégis két hét elteltével újra kezdtem. Mivel nem vagyok korlátolt, ez bebizonyított valamit a számomra. Most már tudom, lehet hogy teljesen lehetetlen, hogy egyedül leszokjak.

Többször is elismételtem Raynek az utolsó mondatát, mert azt szerettem volna, ha meghallja, mit is mondott. Mégsem értette, mire próbálok rávilágítani. Elmagyaráztam neki, hogy az tökéletesen logikus, ha azt mondjuk: „Lehet, hogy le tudok szokni egyedül.” Az is tökéletesen logikus, hogy: „Teljesen lehetetlen, hogy egyedül leszokjak.” De az, hogy „Most már tudom, *lehet* hogy *teljesen lehetetlen*, hogy egyedül leszokjak”, abszurd, mert ellentmondást tartalmaz. Valami vagy „teljesen lehetetlen” vagy „lehetséges”, de nem mindkettő. Ray azonban nem értette az érvelésemet.

Sok embernek felidéztem már ezt a beszélgetést, de első reakciójukban még tapasztalt terapeuták is csak vártak, mi lesz a csattanó. Rá kellett mutatnom a „teljesen lehetetlen” és a „lehetséges” közötti ellentmondásra ahhoz, hogy megértsék az állítás abszurditását és Ray gondolkodásának torzultságát.

Az eltorzult gondolkodás

A függőséget jellemző rendellenes gondolkodásra először az Anonim Alkoholisták figyeltek fel, és megalkották rá a roppant találó *stinkin' thinkin'* („bűdös gondolkodás”) kifejezést. A régóta józanodó AA-sok ezt a „száraz részegekre” mondják, azaz olyan alkoholista társaikra, akik ugyan nem isznak, de sok más vonatkozásban az aktív ivókra jellemző módon viselkednek.

Azonban a gondolkodásbeli torzulások nem csak a függőség okozta zavarok sajátjai; és azt sem állíthatjuk, hogy pusztán a kémiai szerek használatának a szükségszerű velejárói. A torzult gondolkodás olyan embereknél is megtalálható, akik egyéb működésbeli problémákat mutatnak. Egy fiatal hallgató például egyre halogatta, hogy beadja tanév végi írásbeli munkáját.

-Miért nem fejezi be a dolgozatát? – kérdeztem tőle.

-Már elkészült – válaszolta.

-Akkor miért nem adja már be?

-Mert még dolgoznom kell rajta.

-De, ha jól értem, azt mondja, hogy készen van.

-Igen, készen van.

Miközben a fiatal nő kijelentése a legtöbb ember számára logikátlanak tűnik, tökéletesen érthető lehet egy függő gondolkodású számára. S bár a torzult gondolkodás nem feltétlenül jelez függőséget, az ilyen típusú észjárás intenzitása és gyakorisága leginkább a függő emberek esetében tapasztalható.

Bárki számára belátható, hogy a két állítás – „A dolgozat kész.” és „Még dolgoznom kell rajta.” – ellentmondásos. De Ray kijelentése, hogy „Most már tudom, lehet, hogy teljesen lehetetlen, hogy egyedül leszokjak,” nem feltétlenül tűnik abszurdnak, amíg nem kezdjük el elemezni. Egy átlagos beszélgetés során természetesen nincs időnk, hogy megálljunk és elemezzük, amit hallunk. Éppen ezért az egyébként értelmetlen állítások becsaphatnak minket és ésszerű mondatokként fogadhatjuk el őket.

Néha az ellentmondások még ennél is rejtettebbek lehetnek. Egy nő például arra a kérdésre, hogy a válása körüli összes konfliktust elrendezte-e már, azt válaszolta, hogy „Szerintem igen.” Ebben a válaszban nincs semmi nyilvánvalóan abszurd, kivéve, ha elemezzük. A kérdés „Elrendezte-e a konfliktusokat?” más szóval azt jelenti „Meggzúntette-e már a válása során felmerült különböző bizonytalanságokat és érzelmi nehézségeket?”. Ezt jelenti itt az *elrendezni* szó. Ha erre az a válasz, hogy „Szerintem igen”, ez azt sugallja, hogy „Egyenlőre bizonytalan vagyok abban, hogy biztos vagyok-e”, s ez nyilvánvalóan értelmetlen.

A skizofrén gondolkodás

A *torzult gondolkodás* fogalmának teljesebb megértéséhez vizsgáljuk meg ennek egy szélsőséges esetét, azaz egy skizofrén személy gondolati rendszerét. Bármennyire abszurdnak tűnjön is egy torz gondolat az egészséges embernek, ugyanaz a gondolat tökéletesen érthető lehet egy skizofrén számára.

Az olyan terapeuták, akik nagyási hóbortban szenvedő paranoiás skizofréneket kezelnek, tudják, milyen hiábavalóság egy ilyen beteget meggyőzni arról, hogy ő sem nem Messiás, sem egy nemzetközi összeesküvés áldozata. A terapeuta és a beteg két teljesen különböző hullámhosszon áll, a gondolkodás két teljesen különböző szabályrendszerét követve. Az a mód, ahogy egy tipikus skizofrén ember működik a normális társadalmi életben, ahhoz a futball edzőhöz hasonlítható, aki kezezésre utasítja a csapatát vagy ahhoz az atlétika trénerhez, aki négyszáz méteres futójának szabálytalan futósáv váltást javasol a versenyen.

A skizofrén beteg nem érzékeli, hogy gondolkodásmódja eltér a legtöbb ember gondolkodásmódjától. Nem érti, mások miért nem látják be, hogy ő a Messiás vagy egy nemzetközi összeesküvés áldozata. Ennek ellenére vannak olyanok, néhány terapeutát is beleértve, akik leállnak vitatkozni egy skizofrén emberrel és frusztrálja őket, hogy a skizofrén nem fogadja el az érvelésüket. Pont olyan ez, mintha színek megkülönböztetésére utasítanánk egy színvakot.

Igazából a skizofrén ember gondolkodásának ésszerűtlensége a legtöbbünk számára nyilvánvaló. Lehet, hogy nem tudunk sikeresen kommunikálni egy skizofrénnel, de legalább nem dőlünk be azoknak a téveszméknek, amelyeket a skizofrén elméje gyárt. Azonban azok a meglehetősen finom torzulások, amelyeket a függő gondolkodás okoz, sokkal gyakrabban megvezetnek minket.

A függőségi betegségek és a skizofrénia közötti hasonlóság

Esetenként a függőségben szenvedő emberek betegségét tévesen skizofréniának diagnosztizálják. Előfordulhat, hogy egy függő olyan tüneteket mutat, amelyek a skizofréniát is jellemzik, mint például: téveszmék, hallucinációk, a helyzetnek nem megfelelő hangulat, kirívóan abnormális viselkedés.

Azonban ezek a tünetek kémiai anyagok agyra gyakorolt mérgező hatásának a megnyilvánulási formái is lehetnek. Ilyenkor a betegek úgynevezett kémiailag előidézett pszichózisban szenvednek, ami bár hasonlíthat a skizofréniára, mégsem ugyanaz. A tünetek pedig általában megszűnnek, miután a mérgezést enyhítjük, és az agy kémiaija visszatér normális működéséhez.

Előfordulhat azonban, hogy a skizofrén személy alkoholt vagy más drogokat is használ függő módon, s ez roppantul megnehezíti a kezelést. Valószínű, hogy a skizofrénia erős anti-pszichotikus gyógyszerek tartós szedését teszi szükségessé. Továbbá elképzelhető, hogy a skizofréniában szenvedő beteg nem képes tolerálni azokat a konfrontatív technikákat, amelyek egyébként hatásosak a függőség kezelésében. A terápiákon a függők azt tanulják, hogyan álljanak ellent a menekülési vágyaknak, és hogy használják a meglévő képességeiket a

valósággal való megküzdéshez. Ilyen elvárásokat azonban nem támaszthatunk egy skizofrén felé, akiből pont a valósággal történő megbirkózás képessége hiányzik.

Bizonyos értelemben mind a függő, mind a skizofrén kisiklott vonathoz hasonlít. Némi erőfeszítéssel a függő visszahelyezhető a vágányra. A skizofrént viszont nem tudjuk visszatenni ugyanarra a vágányra. A legtöbb, amit elérhetünk, hogy egy másik vágányra helyezzük, ami aztán célba viszi. Ez a másik vágány viszont nem egy „direkt” útvonál: számtalan kereszteződése és leágazása van. Így bármikor előfordulhat, hogy a skizofrén letér a kívánt útirányról. Ennek elkerülésére folyamatosan figyelünk és irányítanunk kell, sőt gyógyszerekre is szükség lehet az utazási sebesség lassításához vagy az irány tartásához.

Az alkoholista vagy más függő gondolkodásával való szembesülés legalább olyan frusztráló lehet, mint a skizofrénéval. Mint ahogy képtelenség a skizofrént kikökkenteni abból a képzetből, hogy ő a Messiás, éppúgy lehetetlen kibillenteni a függőt abból a meggyőződésből, hogy ő egy problémamentes szociális ivó, biztonságosan szedi a nyugtatókat vagy csak a kikapcsolódás okán használ marihuánát és kokaint.

Ha például közelről figyelünk egy késői stádiumban lévő alkohol- vagy kábítószerfüggőt, láthatjuk, hogy élete menthetetlenül darabokra hullik: fizikai állapota leromlik, családi élete romokban hever, s a munkahelye is veszélybe kerül. Bár mindezeket a problémákat nyilvánvalóan az alkohol vagy más szer idézi elő, a függő látszólag képtelen ezt felismerni. Úgy hiszi, hogy a szerhasználatnak semmi köze a problémáihoz és süketnek tűnik a logikus ellenérvekkel szemben.

Az alapvető különbség a függő gondolkodás és a skizofrén gondolkodás között a következő: a skizofrén gondolkodás nyilvánvalóan abszurd, míg a függő gondolkodás rendelkezik valamiféle felszínes logikával, ami megtévesztő vagy félrevezető lehet.

A függő azonban nem feltétlenül „csal” akaratlagosan. Nem biztos, hogy tudatosan és szándékosan vezet félre másokat, bár ez is előfordulhat. Gyakran saját gondolkodása ejti csapdába, azaz önmagát csapja be.

Különösen az addikció korai szakaszaira jellemző, hogy az a mód, ahogy a függő személy a történéseket szemléli és értelmezi, a felszínen ésszerűnek tűnik. Amint erre utaltunk, sokan „bedőlnek” a függő érvelésének. Ezért előfordul, hogy sokáig a függő családja maga is a „függő agyán keresztül” látja a dolgokat. A függő meggyőzően hangozhat barátainak, lelkészének, munkaadójának, orvosának, sőt még pszicho-terapeutájának is. Állításai valóságosnak, hosszas „meséi” pedig hitelesnek tűnnek.

Rögeszmék és kényszerességek a szerfüggőségben és a társfüggőségben

Az önbecsapó gondolkodás kórja a kémiai szerfüggő személyen kívül a vele társfüggőségben élő családtagokat is megfertőzheti. Ki a társfüggő? A társfüggőségnek vagy kodependenciának számtalan leírása létezik, amelyek közül Melody Beattie meghatározása tűnik a legátfogóbbnak: „Azt nevezzük társfüggőnek, aki megengedi, hogy egy másik személy viselkedése hatással legyen rá, és rögeszméjévé válik, hogy ennek a másik személynek a viselkedését kontrollálja.” (Melody Beattie, *Codependent No More*. Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1992, 36. o.)

Ennek a definíciónak a legfontosabb szavai a *rögeszme* és a *kontroll*. A rögeszme vagy megszállottság minden más gondolatot kiszorít az agyból és kimeríti a mentális energiát. A megszállott gondolatok bármikor beindulhatnak, és – bármily furcsán hangzik – a próbálkozás, hogy megszabaduljunk tőlük csak növeli intenzitásukat. Olyan ez, mintha egy rugót úgy próbálnánk eltávolítani az utunkból, hogy leszorítjuk. Minél nagyobb erővel nyomjuk össze, annál nagyobb erővel fogja végül kirúgni magát.

Kis leegyszerűsítéssel azt mondhatjuk, hogy a szerfüggőt a *kényszeresség* hajtja a kémiai anyag használatára, a társfüggőnek pedig a szerfüggő addikciója és a szerfüggő kontrollálása a *rögeszméje*.

A rögeszme vagy megszállottság és a kényszeresség szorosan összefüggenek. A *rögeszmés-kényszeres neurózis* fogalmát a pszichiátria évek óta használja. A megszállottságot és a kényszerességet is az jellemzi, hogy az illető személyt teljesen leköti, sőt felemészti valami irracionális. A rögeszmés neurózisban az irracionális gondolat ejti rabul az egyént, a kényszeres neurózisban pedig az irracionális cselekedet. A pszichiátria azért kapcsolja össze a két jelenséget, mert szinte minden esetben, amikor egy személyt egy gondolat rabul ejt, a kényszeres viselkedés is bekövetkezik. A kényszeres viselkedésnek szinte minden megnyilvánulásában jelen vannak megszállott, rögeszmés gondolatok is. A következő történet bemutatja, hogyan működik a rögeszme.

Szék az asztalon

Amikor orvostanhallgatóknak pszichiátriát tanítottam, volt egy diákom, aki mélyebb érdeklődést mutatott a hipnózis iránt. Úgy gondoltam, az ismeretátadás leghatásosabb módja, ha őt magát hipnotizálom. Így saját tapasztalatából tanulhat a hipnotikus transzról és azokról a jelenségekről, amelyeket hipnózissal lehet létrehozni.

Kiderült, hogy ez a fiatalember nagyszerű hipnotikus alany, ezért több lehetőségem adódott arra, hogy a hipnózis különböző alkalmazásait bemutassam rajta. Mivel szerettem volna, ha a poszt-hipnotikus szuggesztió jelenségét is megérti, a következőket mondtam neki: „Röviddel azután, hogy ebből a transzból magához tér, egy jelzést fogok adni – a ceruzámmal az asztalra koppintok. Akkor ön feláll, felemeli a széket, amin addig ült és ráteszi az asztalomra. Ön azonban nem fog emlékezni arra, hogy ezt az utasítást adtam.” Ezt követően kihoztam a fiatalembert a révületből, és folytattuk beszélgetésünket a hipnózisról.

Másodpercekkel később, társalgás közben, hanyagul fölemeltem a ceruzámat és enyhén az asztalra koppintottam vele. Néhány pillanat múlva a fiatalember kényelmetlenül fészkelődni kezdett és így szólt: „Valami örütség azt súgja, hogy kapjam fel a széket és tegyem az ön asztalára.”

- Miért akarná ezt tenni? – kérdeztem.

- Nem tudom. Örült ötlet, de valami miatt úgy érzem, meg kell tennem – válaszolta a férfi, majd rövid szünet után megkérdezte:

- Mondott ön nekem ilyesmit a hipnózis közben?

- Igen, mondtam.

- Akkor miért nem emlékszem rá?

- Mert amikor a szuggesztiót tettem, arra is utaltam, hogy nem fog emlékezni rá.

- Hát akkor nem is kell engedelmessé válnom, ugye?

- Szerintem nem – erősítettem meg.

Röviddel ezután a fiatalember távozott. Körülbelül húsz perc múlva az ajtó kivágódott, ugyanő berontott az irodámba, fölkapta a széket, dühösen az asztalomra tette, s „A francba!” megjegyzéssel sarkon fordult és kiharzott.

Ez hát a jellemzője a rögeszmének vagy a kényszerességnek, akár hipnotikus szuggesztió, akár valami ismeretlen eredetű, tudatalatti készítés hatására következik be. Bár egy kényszeres cselekvés legalább annyira irracionális lehet, mint amennyire értelmetlen egy széket az asztalra pakolni, a megtételére ösztönző készítés elméletileg leküzdhetetlen. A készítéssel szembeni ellenállás olyan mértékű fájdalmat és kényelmetlenséget okozhat, hogy a szenvedő alany inkább engedelmessé válik, csak hogy megszabaduljon az intenzív nyomástól. A legtöbb rögeszme és kényszer esetében a megkönnyebbülés meglehetősen rövid ideig tart; ezután a készítés visszatér, gyakran a korábbinál is nagyobb erővel.

Társfüggő emberek gyakran viselkednek ilyen rögeszmés-kényszeres módon, amikor a függő személyt vagy annak kémiai szerhasználatát próbálják kontrollálni. Először általában a függő személy megsegítése, majd később – miután próbálkozásaik sikertelenek – a megbüntetése a rögeszméjük.

A szerfüggőség és a társfüggőség közötti hasonlóság

Feltűnő a hasonlóság a szerfüggő és a társfüggő viselkedése között. A szerfüggő általában azt kutatja, hogyan folytathatná úgy a használatot, hogy kivédje a kémiai anyagok romboló hatását: „csak hétvégeken” iszik alkoholt vagy használ kokaint, vagy csak olyan mennyiséget fogyaszt, ami megadja ugyan a kívánt „lebegést”, de nem „üti ki” teljesen. Amikor azonban a mértéktartásra tett kísérletek kudarcba fulladnak, a szerfüggő nem jut el arra a következtetésre, hogy *Képtelen vagyok a fogyasztásomat kontrollálni*. Inkább azzal győzködi magát, hogy *Mivel ez a módszer nem vált be, kell találnom egy másikat, ami majd beválik*.

A társfüggő ugyanígy működik. A szerfüggő leállítására tett kísérleteinek sorozatos kudarcá nyomán nem azt a következtetést vonja le, hogy nincs eszköze a kontrollra, hanem új, hatásos módszerek után kutat.

Ok és okozat

Vajon az eltorzult gondolkodás okozza a függőséget vagy a függőség okozza az eltorzult gondolkodást? Ez egy bonyolult kérdés és nehéz meghatározni, a két tényező közül melyik az ok és melyik az okozat. Mikorra a függő belép a kezelés rendszerébe, az ok-okozat ördögi köre általában már számtalanszor bezárult, és annak kibogozása, hogy mi volt előbb a huszonkettes csapdjához hasonlít. Bizonyos értelemben nem is az a fontos, hogy valakinek a gondolkodása járult-e a függőség kialakulásához, vagy a függő gondolkodás jelentkezett-e az addikció tüneteként. Bárhogy is történt, a kezelésnek és a felépülésnek el kell valahol kezdődnie. Mivel az aktív szerhasználat meggátolja a kezelés sikerét, az első lépés mindenképpen az absztinencia. Tartós absztinencia eredményeként az agy közelít a normális működéshez, a beteg pedig képessé válik arra, hogy függő gondolkodására koncentráljon.

Szándékai szerint ez a könyv abban kíván segíteni a szer- és társfüggőknek, hogy felismerjék gondolkodási folyamataikat és elkezdjék leküzdeni függő gondolkodásukat.

2. Önbecsapás és függő gondolkodás

Nem tudom eléggé hangsúlyozni, mennyire fontos megértenünk, hogy a függőt saját eltorzult gondolkodása vezeti félre és ejti áldozatul. Ha ezt nem sikerül belátnunk, frusztrálnak sőt mérgesnek érezhetjük magunkat, amikor vele foglalkozunk.

Felépülő függők egykori szerhasználói vagy ivós történeteit hallgatva gyakran nevetünk, mert az addikt gondolkodás és viselkedés abszurditását mókásnak találjuk. Ez azonban inkább arra hasonlít, mintha egy banánhéjon elcsúszó embert látnánk. Miután jót nevetünk, rádöbbenünk, hogy a földre zuhanó személy esetleg súlyosan megsérült. S bár hasonlóképpen kacaghatunk egy függő vicces történetén, emlékeznünk kell arra, hogy aktív korában ez az ember iszonyúan szenvedett és hogy sokan még ma is így szenvednek.

A függő gondolkodás és az intelligencia

Alan, aki ma már felépülő alkoholista, minden figyelmeztetés ellenére hajlamos volt megfelekedezni arról, milyen hatással van rá az italozás. Mivel csak sört ivott, biztosra vette, hogy neki nincs problémája az alkohollal. Végül olyan rosszul lett fizikailag, hogy tovább nem tagadhatta, valami nincs rendben vele. Arra a következtetésre jutott, hogy napi fél láda sör elfogyasztásával túl sok folyadék jut a szervezetébe. Ezért váltott, s elkezdett szódát inni vizskivel. Amikor a fizikai tünetek súlyosbodtak, elhagyta a szódát és vízzel itta a viszkít. De mivel a tünetek tovább romlottak, a vizet is kiiktatta.

Ezt a gondolkodást természetesen nem nevezhetjük ésszerűnek. Kérdés, beleillik-e a pszichotikus gondolkodás fogalmába. A *pszichózis* jelenleg elfogadott meghatározása szerint nem. Eszerint ugyanis a pszichózis vagy elmezavar olyan általános fogalom, amely a

személyiségzavarral és a realitásérzék elvesztésével járó bármely súlyos mentális rendellenességre utal. Mégis, Alan gondolkodása egyértelműen eltért a normálistól.

A függő gondolkodást nem befolyásolja az intelligencia. A kimagasló szellemi szinten működő emberek ugyanolyan veszélyeztetettek a gondolkodás torzulásával szemben, mint bárki más. Sőt a kiemelkedő intellektusú személyek függő gondolkodása gyakran fokozottabb intenzitású. Ezért sokszor a szellemileg magas szinten álló betegek kezelése a legnehezebb.

Az ügyész és a pulyka

Christine, a zseniális és szakmailag kiváló ügyész keményen elutasította, hogy AA gyűlésekre járjon azzal az indokkal, hogy alkoholizmusának feltárása aláásná a karrierjét és a közösségben betöltött szerepét. De egy Hálaadás napi pulyka, amelyet köszönetképpen, becsomagolva kapott egy ügyfelétől megváltoztatta Christine véleményét.

Utólag Christine emlékezett arra, hogy aznap délután irodájából hideg esőben távozott, kezében a zsírpapírba csomagolt pulykával. A következő emlékképe azt idézte fel, hogy egy belvárosi irodaház épületéhez támaszkodva magához tért, miközben egy csupasz pulykát tartott a hóna alatt, aminek a papírját az eső lemosta. Bárki, aki akkor meglátta, helyesen gondolta, hogy részeg. Bár Christine a nyilvánosság előtt jelent meg ebben az állapotban, mégis szégyellte, ha valaki meglátja, amint AA gyűlésre megy be egy templomba.

Vajon nagyszerű elemző agya miért nem akadályozta meg ezt a nőt abszurd érvelésében? Pont azért, amiért a nagyon okos emberek sem védettek a pszichózis, a neurózis és a depresszió ellen. Amennyiben a kémiai szer utáni pszichológiai vagy fizikai sóvárgás jelen van, ugyanolyan módon torzítja el a gondolkodást, mint ahogy a megvesztegetés vagy más személyes érdekelttség az ítélőképességet. A szer utáni vágy olyan erős, hogy az ivás, illetve a szerhasználat jóváhagyására vagy megtartására utasítja a gondolkodást. A függő gondolkodás szerepe tehát az, hogy megengedje az egyénnek a káros szokás folytatását. Minél okosabb valaki, annál leleményesebb indokokat talál ki arra, hogy igyon, hogy ne tartson absztinenciát, valamint hogy az AA-t és az NA-t haszontalan szervezeteknek tekintse.

A függő gondolkodás abban különbözik a logikus gondolkodástól, hogy nem egy helyzet valóságtartalma vagy tényei alapján von le következtetést, hanem éppen ellenkezőleg. A függő agya a következtetésből indul ki, azaz, hogy „*Innom (vagy használnom) kell*”, és aztán ennek a következtetésnek az alátámasztására alakítja ki az indokot, akár logikus az, akár nem, akár alátámasztják azt a tények, akár nem.

Miért drogoznak a gyerekek és miért isznak a szülők

A függő gondolkodás megértése segít megmagyarázni, miért sikertelenek bizonyos próbálkozások az alkoholizmus és a drog abúzus megelőzésében. A félelemkeltő taktikák a legtöbb esetben hatástalanok. Annak ellenére, hogy hírességek túladagolás okozta halálesetét széles nyilvánosság kíséri, vagy hogy a médiában rengeteg oktatóprogram szól a kokain és a heroin használatának a veszélyeiről, a kábítószer bűvölete mégis sokakat vonz. A káros következmények – beleértve az addikcióval szembeni tehetetlenséget, a hatalmas anyagi veszteséget, a jogi problémákat és a halál reális veszélyét – nem igazán kerülnek megfontolásra.

A „Mondj nemet!” a drogokra jelmondatú, fiatalokat megcélzó kampány fontos tény hozott a felszínre. Amikor megkérdezték őket, mit gondolnak erről a felhívásról, sok tinédzser azt válaszolta: „Miért? Mi más van ezen kívül?”

Előfordul, hogy fiatalok, akik kirekesztve érzik magukat „az amerikai álom”-ból, azaz az adott társadalmi rendszeren belüli boldogulás lehetőségéből, a kábítószerhez folyamodnak mint a számukra egyetlen elérhetőnek vélt örömforráshoz. Mások, akiknek viszont megvan a sikerre az esélyük, a siker eléréséhez szükséges képességeikben nem bíznak. Megint mások azt nem értik, miért kellene megfosztani magukat az élvezettől.

Ha az élvezet elérése vagy a fájdalom enyhítése végső életcélá válik, sok, főleg fiatal ember kémiai szerekhez fordul a cél eléréséhez. Kétségtelen, hogy a kémiai tudatmódosító szerek előidéznek a kívánt érzetet. Ezért ahhoz, hogy a fiatalokat lebeszéljük ennek az érzetnek a hajszolásáról, meg kell őket győznünk arról, hogy megéri lemondani az élvezetről. Mivel a szerek veszélyes hatásaival szemben immunisnak tekintik magukat, az egyszerű figyelmeztetés nem hat az elrettentés erejével. Ha azt mondjuk nekik, hogy a kémiai szerek elhagyásával egészséges, eredményes, az életet élvező emberekké válhatnak, gyakran azzal a kimondott vagy kimondatlan érvvel szembesülünk, hogy „Miért várjak, ha az ivás már ebben a pillanatban megadja az élet örömét?”

A helyzetet tovább bonyolítja, hogy kultúránk egy olyan technológia talaján virágzik, amely kiiktatja a várakozást. Mindannyian mikrohullámú sütők, faxgépek, mobiltelefonok és gyorsételek fogyasztói vagyunk. Ha valaki el is tudja képzelni, hogy a „boldogság” élete egy későbbi szakaszában érkezik meg, az azonnali kielégülés mindent uralma alatt tartó világában elviselhetetlenné válik a hosszú várakozás.

Ahhoz, hogy ténylegesen megelőzzük a fiatalok szerhasználatát, ki kell alakítanunk (1) az érzéki kielégüléstől eltérő, hosszú távú életcélokat, valamint (2) a várakozás, késedelem iránti toleranciát. Nem valószínű, hogy mai kultúránk azonosulni fog ezekkel a változtatásokkal. Éppen ellenkezőleg. Mai kultúránk pont a függő gondolkodást támogatja.

Vannak emberek, akiknek függő gondolkodási sémái már a szerhasználat megkezdése előtt kiszűrnek bizonyos tényeket. Az olyan fiatalok például, akik a kokain használatát forgatják a fejükben, bedőlnek a szer okozta eufória ígéretének és figyelmen kívül hagyják a borzasztó árat, amit valószínűleg majd fizetniük kell. Ez azt is jelenti, hogy a függő gondolkodásért nem okolhatjuk pusztán a szerek agyra gyakorolt kémiai hatását.

A sors iróniája, hogy az addikt gondolkodás egy másik sajátossága abban áll, hogy miközben eltorzítja a függő személy önmagával kapcsolatos gondolatait, nem feltétlenül érinti a mások iránti attitűdöt. Előfordul, hogy az aktív alkoholista szülőt iszonyúan frusztrálja a lánya vagy a fia értetlensége a drogok destruktív hatásával szemben. Hasonlóképpen, a kokainhasználó fiú vagy lány esetleg nem látja be, hogy szülője miért veszi fel ismét a poharat egy ránézve majdnem halálos, az alkohol hatása által előidézett baleset után.

Fontos észben tartanunk: *a függő gondolkodás felismerésének a függő személyén kívül kell megtörténnie.*

Önbecsapás a függő gondolkodásban

A függő gondolkodás mindenkit „rászed”, de leginkább a függő módon gondolkodó, szer- vagy társfüggő személyt tartja a befolyása alatt. A következő történetek ezt a megfigyelést támasztják alá.

„Nem lenne tisztességes tőlem, ha kezeltetném magam”

Martin, egy ötvenöt éves férfi az alkoholizmusa miatti intervenció után keresett föl tanácsért. Volt felesége, négy gyermeke, a főnöke és két közeli barátja szembesítették őt azzal, túlzott ivászata hogyan hat az életükre. Főnöke például azzal fenyegette Martint, hogy elbocsátja tisztességtelen munkamorálja miatt.

Martin azt állította, hogy az intervenció „felnyitotta a szemét.” Hetekkel korábban, amikor ittas vezetése balesetet okozott, még tagadta, hogy problémája lenne. Azonban akkor, amikor más emberek vele kapcsolatos aggodalma már a segítségkérésig jutott, Martin belátta, hogy le kell tennie a poharat. S valóban, az intervenció óta eltelt tíz napban a férfi nem ivott.

Elmondtam Martinnak, hogy elszántsága megfelelő kezdet a felépüléshez, de az elszántság önmagában nem elegendő alkoholizálása megállításához. Mindenképpen kezelésre van szüksége. Választhat bentlakó vagy intenzív ambuláns kezelés között.

Martin azonban elutasította a kezelési programban való részvételt. Bár sem a munkáját, sem a gyermekei szeretetét és közelségét nem akarta elveszíteni, nem tudta nyugodt szívvel felvállalni a kezelést. Miért? Azért, mert biztos volt abban, hogy most már külső segítség nélkül is képes absztinens maradni. Így azt gondolta, tisztességtelen lenne tőle, ha tudva, hogy nincs szüksége rá, ő mégis kezeltetné magát – pusztán a családjá és az üzlettársa kedvéért. És Martin nem akart tisztességtelen lenni.

Az érvelés abszurditása miatt feltörő nevetésemet csak a részvét fékezte meg, amelyet eziránt az önmagát tragikus módon becsapó ember iránt t éreztem. Alkoholizálása éveit alatt Martin rendszeresen hazudott a családjának, a barátainak és a főnökének. Hosszú ideje nem volt már tisztességes. De önmaga kezeltetését elképzelhetetlennek tartotta a „tisztességtelenség” miatt. A férfi azt hitte, hogy a tisztesség iránti elkötelezettség akadályozza meg őt a segítség elfogadásában. Így működik a függő gondolkodásra jellemző önbecsapás.

„Csak szociális ivó vagyok”

A függő gondolkodás további példája egy szakmailag elismert kardiológusról szól, aki éveken át masszívan ivott. Elhúzódó ivászata következtében kezdte másnaposnak érezni magát reggelként. Bár nap mint nap bement az irodájába és a kórházba, késő délelőttig rosszul volt. Ennek ellenére meg volt győződve arról, hogy ő „csak szociális ivó.” Azt hitte, a gyomra alkohol felszívó képességével van probléma – túl sok alkohol marad reggelre a gyomrában.

Orvosunknak eszébe jutott, hogy medikusként alanya volt egy, az emésztést vizsgáló megfigyelésnek. Meghatározott mennyiségű ételt kellett elfogyasztania, majd negyvenöt perc elteltével egy tubust dugtak le az orrán keresztül a gyomrába, a gyomrát a tubuson át kiürítették, a tartalmát pedig a laboratóriumba küldték elemzésre.

„Megtanultam, hogyan kell a tubust az orromon keresztül a gyomromba leereszteni, és az jutott eszembe, ez a technika lehet a megoldás kora reggeli rosszuléteimre”, mesélte az orvos. „Mielőtt este aludni mentem, ledugtam a tubust és azon keresztül kiürítettem a gyomrom. Bejött a számításom és másnap reggel sokkal jobban éreztem magam. Ezt a gyakorlatot hat héten keresztül folytattam, minden este. Csak azért hagytam abba, mert a tubus annyira irritálta a torkomat, hogy kis híján elzáródott a gégem, és attól tartottam, légszűkítést kell alkalmazni, hogy lélegezni tudjak. De soha, a hat hét alatt egyetlen egyszer sem jutott eszembe, hogy egy szociális ivónak nem kell a gyomrát esténként kipumpálnia!”

Az önbecsapás és a Tizenkét lépéses csoportok látogatása

A Tizenkét lépéses programban történő részvétel roppant fontos a felépülésben, mégis sokan ellenállnak ennek a teljes absztinencia követelménye miatt. Azonban számos alkoholista és szerfüggő nem vallja ezt be, inkább arról győzi meg magát, hogy az AA-tól való távolmaradásának más a valódi oka.

Az egyik alkoholista például így érvelt: „Nem járhatok az AA-ba, mert a gyűlés csak egy saroknyira van az exem lakásától.” Azt persze önvédelemből elhallgatta, hogy lakhelyén hetente több mint 140 különböző helyszínen vannak gyűlések.

Amint azt a következő történetek is bemutatják, ez a fajta önbecsapás működik a társfüggőségben is.

„Nem járhatok Al-Anon-ba”

Egy pénzügyi tanácsadó felesége férje alkoholizmusa miatt keresett fel. „A férjem ivászata progresszíven növekszik. Hazajön a munkából, leül a televízió elé, maga mellé veszi a söradagját és másnap reggel ugyanott ébred fel. Mostanáig még minden reggel bejutott

valahogy az irodájába, de hamarosan eljön az idő, amikor nem fog megjelenni a munkahelyén vagy részegen megy be, és akkor minden kiderül. Rövidesen el fogja veszíteni az állását.”

Az asszony elmagyarázta, hogyan ment tönkre a családi életük az évek során a férje alkoholizmusa következtében. Apa és fia már egyáltalán nem beszélgettek. A házastársak már nem éltek társasági életet, s nem volt közöttük szexuális kapcsolat. A pénzügyi tanácsadó felesége idáig elviselte valahogy férje alkoholizmusának a következményeit. De most, hogy a férje a karrierje és a megélhetése összerombolásának a kapujában áll, az asszony úgy érezte, tennie kell valamit.

Számtalanszor javasolta a férjének a segítségkérést, de a férfi ezt abban a meggyőződésben utasította vissza, hogy neki nincs problémája az alkohollal, a feleségének pedig megmondta, hogy elmehet, ha ez neki nem tetszik. Mivel a jelek szerint sem a felesége, sem a fia nem tudtak a férfire hatni, nem volt értelme konfrontálódni vele. A feleség azt gondolta, ha folytatják a férje szembesítését az alkoholizmusával, ő továbbra is el fogja utasítani a segítségkérést, a családját viszont elzavarja otthonról.

Miután úgy tűnt, a férj megközelíthetetlen, azt javasoltam az asszonynak, foglalkozzon a saját szükségleteivel és kezdjen el Al-Anon gyűlésekre járni. Egy találkozót is megszerveztem neki Roberttel, a könyvelővel, aki sikeresen józanodik és akinek alkohol karrierje szinte teljesen azonos volt a férjével.

A találkozáskor a felépülő könyvelő elmesélte, hogyan veszett kárba a felesége minden erőfeszítése, hogy leszoktassa őt az italról, és hogy ő maga hogyan folytatta az italozást egészen addig, amíg alkoholizmusa a munkahelyén is nyilvánvalóvá vált. Mivel elbocsátással fenyegették, elkezdte a kezelést. Rázós utat tett meg, míg végül stabil józanodóvá vált.

„A feleségem ma az Al-Anon tagja” – mondta Robert. „Elképzelhető, ha az asszony hamarabb csatlakozik az Al-Anonhoz, én hamarabb észhez térek, a felépülésem pedig simább. Azt javaslom, kezdjen el most Al-Anonba járni. A feleségem boldogan elviszi önt az első gyűlésre, akár már ma este is.” Az asszony azonban megrázta a fejét: „Nem, soha nem mennék be az Al-Anonba.” „Miért?” kérdeztük. „Mert mi van akkor, ha valaki felismer és rájön, hogy a férjem alkoholista? Ennek aztán híre menne, és a férjem elveszítené az összes ügyfelét. Ki engedné, hogy a pénzt egy alkoholista kezelje?”

Az asszony megjegyzésétől meghökkenve a következőt mondtam: „Valamit nem értek. Azt állította, hogy az összes nehézséget, amit a férje alkoholizmusa okozott elviselt. Pusztán azért jött el hozzám, mert úgy érezte, a probléma hamarosan mások számára is kiderül. Ugyanis mostantól kezdve bármikor előfordulhat, hogy a férje részegen megy be a hivatalába, s azonnal elbocsátják. Miért vonakodik ön elmenni az Al-Anonba, ha mindez bármikor bekövetkezhet? Abból, amit ön elmondott az derül ki, hogy a férje a mostaninál sokkal súlyosabb mélypontot fog elérni, ha alkoholizmusát nem fékezzük meg. Robert véleménye szerint mindez az ő esetében megelőzhető lett volna, ha a felesége csatlakozik az Al-Anonhoz.”

Bármit is mondtunk mi ketten, az asszony rendíthetetlen maradt. Nem mehet el az Al-Anonba, mert úgy érzi, az napvilágra hozná a bajt. Nem látta be, hogy az Al-Anonba járás az egyetlen dolog, ami segítséget nyújthat a számára a rettegett következmények kivédéséhez..

„Nem tudok azonosulni velük”

Egy másik esetben egy férj kért tőlem segítséget, mivel felesége, aki vezető beosztásban dolgozik, visszaesett a detoxikálás után. A férj azt állította, hogy a felesége nem hajlandó az AA-ba járni. Miután kijött a kórházból, több gyűlésre is elment, de úgy gondolta, a gyűlések nem neki valók s az ott ülő emberek mások mint ő. Úgy érezte, nem tud azonosulni velük.

Elmondtam a férjnek, hogy a felesége ellenállása az AA-val szemben nem rendkívüli. Végül is az AA-ban azzal szembesült, hogy többé nem ihat, és ezt ő nem akarta hallani.

„És ön hogy boldogul az Al-Anonban?” kérdeztem. „Nem járok Al-Anonba” hangzott a válasz. „Elmentem két gyűlésre, de ez a program nem nekem való. Nem tudok azonosulni azokkal az emberekkel.”

Felhívtam a férfi figyelmét, hogy egy az egyben a felesége szavait ismétli. Bár kritizálja a nejét, amiért nem vesz részt a felépülési programban és amiért különbözőnek érzi magát a többi alkoholistától, ő maga ugyanazzal az indokkal utasítja el a saját felépülési programját.

A változás miatti aggodalom olyan intenzív lehet, hogy az emberek – miként a példánk is mutatja – önmaguknak mondanak ellent.

Változás

Hogyan lehetséges az, hogy emberek ilyen égbekiáltóan ellentmondanak önmaguknak, s még akkor sem veszik ezt észre, ha felhívják rá a figyelmüket. A válasz egyetlen szó: tagadás. A függő, eltorzult gondolkodásban jelentkező tagadásnak nagyrészt a változással szembeni intenzív ellenállás az oka. Amíg valaki tagadja a valóságot, lehetősége van ugyanúgy viselkedni, mint korábban. A valóság elfogadása viszont a változás nagyon nehéz folyamata mellett kötelezheti el az egyént.

Gyakori, hogy embereknek semmi problémát nem okoz a változás, ha ez valaki másban történik. Amikor az alkoholista így szól „Nem kellene így innom, ha a párom jobban figyelne rám,” valójában azt mondja, hogy „Nem nekem kell megváltoznom, hanem a páromnak. Akkor majd én is rendbe jövök.”

Egy kísérlet: a változtatás nehézsége

Csak a vicc kedvéért, próbálja ki a következőt. Kulcsolja össze a két kezét a mellkasa előtt és figyelje meg a két keze egymáshoz viszonyított helyzetét. Néhány ember a bal kezét helyezi a jobbra, mások pedig fordítva.

Miután megfigyelte, ön ezt hogyan csinálja, kulcsolja szét a kezeit. Aztán kulcsolja őket ismét össze, de az ellenkező módon; azaz, ha ön megszokásból a jobb kezét teszi a balra, most a balt tegye a jobbra.

Valószínű rájön, milyen kényelmetlen érzés ez. A megszokott mód tűnik normálisnak és megnyugtatónak, az új pedig furcsának, és azt érezheti, ebben a helyzetben nem tud ellazulni.

Ha a kéztartásban véghezvitt egyszerű változtatás ilyen kényelmetlenséget okoz, gondoljon bele, mekkora kényelmetlenséget okozhat a viselkedés vagy az életstílus egy részének a megváltoztatása.

A társfüggők például gyakran türelmetlenül keresik a segítséget azt remélve, hogy a szakemberek majd meg tudják mondani, mit tegyenek, hogy valakit lehozzanak a szerről. Aztán csalódottan hallják, hogy semmit nem tehetnek a függő viselkedésének a megváltoztatásáért, hogy teljesen tehetetlenek. Amikor pedig a szakember azt javasolja, hogy vizsgálják meg a saját viselkedésüket és magukon kezdjék el a változtatást, gyakran kihátrálnak. Különösen az szokta őket eltántorítani, amikor az al-anonosok azt mondják nekik, hogy „Mi nem azért járunk ide, hogy megváltoztassuk a házastársunkat, hanem azért, hogy mi magunk változzunk.”

„Én változzak?”- kérdezi a társfüggő. „Miért én változzak? Hiszen nem én iszom?”

Eltorzult valóságérzékelés

A függő gondolkodás számos jellemzőjét megtalálhatjuk a társfüggőség és a szerfüggőség esetében is, mivel hasonló az eredetük: az alacsony önbecsülés.

A legtöbb, nem fizikai eredetű érzelmi probléma így vagy úgy az alacsony önbecsüléshez kapcsolódik. Az alacsony önbecsülés azt jelenti, hogy embereknek olyan negatív érzéseik vannak önmagukkal szemben, amiket tények nem támasztanak alá. Más szóval, amíg bizonyos embereknél az eltorzult énkép nagyzási mániához vezet, az alacsony önértékelésű emberek tévesen azt hiszik, hogy alacsonyabb-rendűek, inkompetensek és értéktelenek. Bármilyen furcsa, az elégtelenség érzete gyakran a legtehetségesebb embereknél a legintenzívebb.

A torz énkép valószínűleg hibás, a valósággal diszharmóniában lévő működéshez vezet. Csak akkor tudunk megfelelően alkalmazkodni a valósághoz, ha arról pontos képünk van. A személyiségünk a saját valóságunk meghatározó részét alkotja, ezért ha az önmagunkról alkotott kép irreális, a valóságfelfogásunk is eltorzul.

Még nem talákoztam olyan szerfüggő emberrel, akinek kisebbrendűség-tudata ne a szerhasználat megkezdése előtt jelentkezett volna. Előfordul, hogy ezek az emberek életük minden területén az elégtelenség vagy az értéktelenség érzetétől szenvednek. Más esetekben nagyon magabiztosak a munkájukban, de emberi lényként, házastársként, párkapcsolati partnerként vagy szülőként elégtelennek és értéktelennek hiszik magukat.

Van olyan ember, aki úgy reagál az alacsony önbecsülés érzésére, hogy az élet kihívásai és nehézségei elől a szerhasználatba menekül, és van olyan is, aki az értékesség és az elegendőség gyógyító érzését abban találja meg, ha ő lehet egy szerfüggő személy józan, az irányítást magára vállaló vagy éppen a szenvedő, s mindezért nélkülözhetetlen társa.

A „három NEM” szabálya

Az AI-Anon a „három NEM” szabályában hisz: NEM te okoztad, NEM tudod kontrollálni és NEM tudod meggyógyítani. Azonban vannak, akik igenis felelősnek érzik magukat valaki más függőségéért, igenis megpróbálják azt kontrollálni, és azt hiszik, hogy igenis képesek azt meggyógyítani.

Néha úgy tűnik, a társfüggő személy azt gondolja, hogy *Hatalmamban áll függőséget okozni, kontrollálni és meggyógyítani*. Ez valójában nem felsőbbrendűségi tudat vagy arrogancia. Éppen ellenkezőleg. Ezek az érzések gyakran pont a kisebbrendűségi tudat elleni védekező reakcióként jelentkeznek.

Máskor a „három NEM” nyíltan beismert kisebbrendűség-érzethez kapcsolódik. Például, ha a társfüggő így gondolkodik: *Én okoztam a lányom addikcióját, mert ha én jobb szülő lettem volna, a lányom nem fordult volna a drogokhoz. Ha megadtam volna neki azt a szeretetet és támogatást, amire szüksége volt, akkor nem indult volna el a kémiai szerek felé. A függőséget az én kötelességmulasztásom okozta. Ha én jobb ember lennék, a lányom csökkentené vagy elhagyná a használatot*. Ezek az érzések főleg akkor jelentkeznek a társfüggőben, amikor a másik személy a függő szerhasználat korai szakaszában jár.

A függő gondolkodás és a társfüggőség önbecsapó vonásaiban sok a hasonlóság. Mindkettőben gyakran jelentkezik a tagadás, a racionalizálás és a projekció. Mindkettőt jellemzi a az ellentmondásos gondolatok együttélése, a saját személyiség megváltoztatása elleni heves ellenállás és a másik megváltoztatása iránti vágy. Mindkettőben megtalálható a kontrollálás képességének a téveszméje, és mindkettőben kivétel nélkül jelen van az alacsony önbecsülés. Ebből adódik, hogy a függő gondolkodás mind a szerfüggőségre, mind a társfüggőségre jellemző és a két függőséget sok esetben csupán a kémiai szer használatának megléte vagy hiánya különbözteti meg.

3. A függő gondolkodású személy időről alkotott fogalma

„Akkor hagyom abba, amikor akarom.” Ha versenyt rendeznénk, mit mondanak a függők leggyakrabban, ez a mondat nyerne.

Az addikcióval foglalkozók tudják, hogy a függők számtalanszor „leállnak” és megszámlálhatatlan fogadalmat tesznek. Az absztinencia aztán órákig, napokig vagy néha hetekig tart. A függőség azonban hamarosan újra aktivizálódik, s ez az ördögi kör évekig ismétlődik.

Egyszerűen arról van szó, hogy a függők képtelenek leállni akkor, amikor szeretnének. Lehet, hogy a környezet tisztában van ezzel, de maga a függő nincs. A családtagok és a barátok megdöbbenve kérdezik maguktól: *Hogyan hajtogathatja valaki, hogy bármikor le tud állni, amikor ez nyilvánvalóan nem igaz.* Még a tapasztalt, ezen az észjáráson edződött terapeuták is gyakran fölteszik maguknak a kérdést: *Hogyan tudja egy intelligens személy ilyen totálisan figyelmen kívül hagyni a valóságot. Miért van az, hogy kiváló intellektusú, roppant felelősségteljes pozíciókat betöltő nők és férfiak, akiknek agya tudományos adatokat elemez és tárol, az egyszeregyre is képtelenek függő szerhasználatuk vonatkozásában?*

A válasz a függő gondolkodás megértésében rejlik. Első benyomásunk ellenére nem fogjuk a függőt olyan logikátlannak látni, ha megértjük az időről alkotott fogalmát. A függő teljesen érthető a maga és mások számára, amikor azt mondja, „Akkor hagyom abba, amikor akarom.” A probléma csak annyi, hogy az „akkor, bármikor, amikor,” azaz az idő fogalma mást jelent a függőnek és mást a nem függőnek.

Az idő mindenki számára relatív. Bizonyos körülmények között néhány perc örökkévalóságnak tűnhet, míg más körülmények között a hetek és a hónapok is elröppenhetnek néhány pillanat alatt. A függő, aki azt állítja, hogy „bármikor” abba tudja hagyni, ezt el is hiszi. Miért? Azért, mert az egy-két napos absztinenciával a függő valóban leáll egy „időre.” Mivel a szert sokszor leteszi több napra, a függő nem érti, mások miért nem látják be, hogy „bármikor” le tud állni.

A függőnek gyakran azt válaszoljuk, „Nyilvánvaló, hogy nem tudod abbahagyni, amikor akarod.” S bár a saját állításunk és a függő állítása látszólag ellentmond egymásnak, valójában mindkettő igaz. A megoldás kulcsa abban áll, hogy a függő és a nem-függő másképp gondolkodik az időről.

A percekben és másodpercekben mért jövő

A függő az időt percekben, sőt másodpercekben érzékeli, s való igaz, hogy a kémiai szer hatása utáni sóvárgás miatt percekben gondolkozik. A függő intoleráns a sóvárgás tárgyát képező hatás késlekedésével szemben. Minden, a függők által használt szer másodpercek vagy percek alatt fejti ki hatását.

Ígéretet tettem magamnak, hogy egy napon elvégzem a következő kísérletet. Veszek egy nagy befőttesüveget és megtöltöm különböző színű gyógyszeres kapszulákkal. Aztán kiszivárogtatom a hirt, hogy kaptam egy hajórakomány mennyiségű „anyagot” Dél-Amerikából, ami jobb, mint amit bárki valaha próbált, és ami „magasabbra repít”, mint a heroin és a kokain együttvéve!

- Az igen! – mondják majd a függők. Biztosan egy vagyona kerül.

- Nem, és ez a legjobb benne. Két dollár egy adag.

- Te viccelsz. Két dolcsi?

- Isten bizony, és csúcs.

- Adj száz dollárért!

- Boldogan. De előbb el kell mondanom valamit. Jobban üt, mint bármi a világon, de csak negyvennyolc vagy hetvenkét óra múlva.

- Micsoda?

- Két-három napba telik, mire elszálsz tőle, de aztán jobb, mint amit valaha is éreztél.

- Kinek kell ez a szemét. Tartsd meg magadnak! – mondják a vásárlók és odébbállnak.

Függők mondták nekem, hogy nem vennének olyan drogot, legyen az akármilyen ütős és olcsó, ha akár csak egy napot is kell várniuk a hatásra. Az azonnali hatás a függőség része. A várakozás, késlekedés nem illeszkedik a függő viszonyítási rendszerébe.

A függő gondol a jövőre, de csak pillanatok nem pedig évek viszonylatában. A szerhasználat közben a függő igenis számol a következményekkel, a melegség és az eufória érzetével, az ellazulással, a világból való kiszakadással és talán az alvással. Ezek a következmények néhány másodperccel vagy perccel követik az ivást vagy a szerhasználatot, és a függő számára ezek a másodpercek és percek teszik ki az „időt.” A májzsugorodás, az agykárosodás, a munkahely és a család elvesztése és a többi súlyos következmény hosszú folyamat eredményeként jelentkezik és nem percekben belül. Ezért a hosszú távú következmények egyszerűen nem jelennek meg a függő agyában.

Miben különbözik az alkoholista a dohányostól, aki olyan súlyos következményeket vállal be, mint a keringési problémák, a szívbetegek, a tüdőtágulás és a rák? Bár az ivás és a szerhasználat káros hatása sokkal hamarabb jelentkezhet, mint a dohányzásé, de a piásról és a dohányosról is elmondható, hogy nem számol a jövővel. A kockázatos szexuális életvitelű emberek hasonlóképpen súlyosan veszélyeztetik az egészségüket, de a következmények az esetükben is egy messzi „jövőben” lebegnek, amire nem terjed ki az időről alkotott fogalmuk.

Kultúránk a függő időfogalmának a szemszögéből

Olyan kultúrában élünk, amely a másodpercekben belül megvalósuló szolgáltatást értékeli – az e-mail, az Internet és a gyorséttermek vágyaink azonnali kielégülését szolgálják. Bizonyos mértékben mindannyian a függő időfogalom szerint működünk.

A rövid távú hasznosítás érdekében beszennyezzük a levegőt, a folyókat és az óceánokat, nem számolva a hosszú távú hatásokkal. Pusztítjuk az erdőket és veszélyeztetett fajok egyéb lakhelyeit, és nem gondolunk arra, hogyan örökítjük földünket a jövő generációira. Nem azt jelenti-e mindez, hogy ugyanolyan gondatlanok vagyunk a jövőt illetően, mint a függő emberek?

A függő gondolkodásmód megértése

Az AA Tizenkét Lépés programjában résztvevő emberek megmutatták nekem, hogyan uralkodik a téves időfogalom a függő gondolkodáson. A „*Csak a mai nap*” és a „*Lassan siess!*” erőteljes szlogenjeit a programban dolgozók a függő gondolkodás támadásainak a leküzdésére szeretik használni.

A felépülők ösztönösen tudják, hogy függő gondolkodásuk megváltoztatásának egyik módja, ha eltorzult időfogalmukat kezelik. A legtöbb függő számára biztonságot ad az a gondolat, hogy egyetlen nap az idő kényelmesen kezelhető egysége. Azonban gyakran megesik, hogy a felépülés korai szakaszában a függőnek először öt percekben kell élnie és csak ezután haladhat fokozatosan a hosszabb időintervallumok felé.

A *Lassan siess!* gondolat azzal a függő elképzeléssel hivatott szembeállni, hogy a változás gyorsan következik be. Ez ahhoz hasonlít, mint amikor a függő így fohászkodik: „Uram, kérlek adj nekem türelmet, de azonnal!”

Az egyik páciensem a következőket írta nekem: „Négy éve, hogy elvittek az ön rendelőjébe. Romokban hevertem, meg akartam halni, de nem volt elég bátorságom ahhoz, hogy önkezüleg vessek véget az életemnek. ... Az első két évben az egyetlen dolog, amit jól csináltam az volt, hogy nem ittam és gyűlésekre jártam. ... Szeretném, ha tudná, hogy négy évembe telt, mire végre változást éreztem magamon.”

A függő akkor lép a józanodás útjára, amikor felismeri, hogy a várakozással szembeni türelmetlensége leépülése részét képezte, és amikor hajlandóvá válik arra, hogy kívárja józansága gyümölcseit. Ha „azonnal” akarja a józanságot, sehová sem fog jutni.

Az „öreg” AA-sok huszonnégy órás ciklusokban mérik józanságukat. Bár megünneplik a józan születésnapjaikat, de ezt óvatosan teszik, mert tudják, milyen veszélyes napok helyett éveken gondolkodni. Ez az egyik ok, amiért sok felépülő a „csak a mai nap” elvén alapuló, napi elmélgedéseket tartalmazó könyvekre támaszkodik felépülésében.

A „csak a mai nap” nem csupán egy okos szlogen, hanem az addikcióból való felépülés alapköve. A következő két történet ezt illusztrálja.

„Kilencezer-nyolcszáz-harmincnégy nap”

Egyszer megkérdeztem egy felépülő barátomat, mióta józan. Ő benyúlt a zsebébe, kivett egy kis kalendáriumot, s miután átpörgette a lapokat felnézett és így szólt: „Kilencezer-nyolcszáz-harmincnégy napja.” Erre én megkérdeztem: „Az mennyi? Huszonöt vagy harminc év?” A férfi teljes őszinteséggel így válaszolt: „Nézze, doki, nem igazán tudom. Lehet, hogy ön megengedheti magának, hogy éveken gondolkozzon, de nekem napokban kell.” Amikor John McHugh, a barátom nyolcvanhárom évesen, negyvenhárom év józanodás után meghalt, a halála éjszakáján a következő számot jegyezte be a naptárjába: 16048.

„A mai napon te hosszabb ideje vagy józan, mint én”

Egy AA gyűlés után az egyik nőtag elragadtatva mondta Johnnak:

- Csodálatos lehet ilyen régóta józannak lenni.
- Te hosszabb ideje vagy józan, Elizabeth, mint én – mondta John elmosolyodva.
- Hogyan mondatsz ilyet? – kérdezte Elizabeth. Csak két éve józanodom, te pedig már majdnem negyven esztendeje.
- Hánykor keltél föl ma reggel? – érdeklődött John.
- Nos, mivel hétre kell beérnem a munkahelyemre, fél hatkor keltem.
- Én viszont nyolckor keltem ma reggel, így ma te hosszabb ideje vagy józan, mint én. – zárta le a beszélgetést John.

A szerfüggők és társfüggők akkor kezdenek felépülni, amikor a „csak a mai nap” fogalmát teljességgel megértik. Azonban óvatosan kell előre haladniuk, mert az időérzékelés eltorzulásának visszatérése jó okot ad arra, hogy egy esetleges visszaesésre gyanakodjunk. Ezért az időről való gondolkodás nagy figyelmet érdemel mind a felépülő függőtől, mind a vele foglalkozó szakembertől a függőségi betegségek megértése és kezelése során.

4. Az ok és az okozat felcserélése

Egyszer hallottam egy AA-tag megosztását arról, hogyan gondolkodott ivós napjaiban. Abszurd gondolkodása mókásan hangzott és mindenki jót nevetett. S a kacaj még hangosabb lett, amikor a férfi azt állította, hogy az alkoholisták gondolkodás minden megnyilvánulása legalább olyan káros, mint maga az ivás. Hogy mindezt alátámassza, a férfi felolvasta egy, az alkoholizmusra vonatkozó önvizsgálati teszt kérdéseit olyan módon, hogy a *gondolkodás* szót *ivásra* cserélte. Az eredmény így hangzott:

Függő módon gondolkodik-e Ön?

1. Előfordul, hogy Ön gondolkodik, amikor dolgoznia kellene?
2. Árt a gondolkodása családi életének?
3. Érzett már büntudatot a gondolkodása miatt?
4. Okozott már Önnek anyagi nehézségeket a gondolkodása?
5. Volt már Ön felelőtlen a családja egzisztenciája iránt a gondolkodása miatt?
6. Csökkentek az ambíciói a gondolkodása következtében?
7. Okoz Önnek alvási zavarokat a gondolkodása?
8. Csökkenti a teljesítményét a gondolkodása?
9. Veszélyezteteti a gondolkodása az állását?

10. Használja a gondolkodást arra, hogy elmeneküljön a szorongásai és a nehézségei elől?

A lényeg, hogy a függő gondolkodás a kémiai szerek jelenléte nélkül is rombol. Sok függő módon gondolkodó személy azért jut furcsa következtetésekre, mert összekeveri az okot és az okozatot. Ítéloképessége eltorzul, és ennek következtében a szerhasználat igazolhatóvá válik. Amint azt egy felépülő alkoholista megfogalmazta: „Világ életemben csak akkor nyúltam a pohárhoz, ha úgy ítélt meg, hogy akkor és ott az a helyes.” Bár a függők a logikát a feje tetejére állítják, szemernyi kétségük sincs afelől, hogy az ő logikájuk az érvényes. Nem pusztán arról van szó, hogy ellenállnak észérveknek és az ellenkezőjére fordítják azokat, de azt sem értik, mások miért nem látják a „nyilvánvalót.”

A függő gondolkodás a diszlexia szemszögéből

A fentieket jobban megértjük, ha a diszlexiával hasonlítjuk össze. Egyesek, akik ezzel a tanulási nehézséggel küzdenek, a betűket felcserélve „látják” a szavakban. Ha például a VÁR szót kell elolvasniuk, ők a RÁV vagy RVÁ betűsort látják. Mégis biztosak abban, hogy pontosan olvasták el a szót. A probléma abban rejlik, ahogy ők a betűk szavakban megjelenő sorrendjét érzékelik. De ez nem az alacsony intelligenciaszint jele; a diszlexia a kimagaslóan intelligens embereknél is előfordulhat.

Hasonló dolog történik akkor, amikor a függő mentálisan felcseréli az okot és az okozatot. Felícia például azt állítja, azért iszik és gyógyszerzik, mert családi élete elviselhetetlen. Ez a nő azt mondja, amit igaznak érzékel. A férje visszahúzódóvá, hűvössé vált vele szemben és állandóan epés megjegyzéseket tesz neki. Gyermekai szegyenkeznek miatta és tiszteletlenek vele. Felícia azt hiszi, az érzelmi kín hajtja az ivásba, és ezt így fogalmazza meg: „Amikor a munkának vége és az ember azt érzi, túl van az aznapi csúcson és már semmi jót nem várhat reggelig, természetesen vágyik egy-két italra.”

Már mindannyian találkoztunk azzal a karikatúrával, amelyen egy férfi így panaszodik egy nőnek a kocsmában: „Engem nem ért meg a feleségem.”

Nő: Mit nem ért meg?

Férfi: Nem érti, miért iszom.

Nő: És miért iszik?

Férfi: Mert nem ért meg a feleségem.

Akár a család hozzáállása, munkahelyi feszültségek, egy önkényeskedő főnök érzéketlensége, barátok szívtelensége, szorongási rohamok, fejfájás vagy kínzó hátfájás, pénzsűke – vagy bármi más kellemetlenség – az ok, amivel a függő a szerfogyasztást indokolja, a képlet mindig ugyanaz: általában a kémiai szerek okozzák a bajt, de a függő úgy hiszi, hogy a bajok okozzák a használatot.

Bár Felícia valóban szenved az általa elpanaszolt problémáktól, nem ismeri fel, hogy összekeveri az okot az okozattal. A férje viselkedése – bármennyire kellemetlen is – válasz az asszony ivászatára és gyógyszerzedésére. A férje a szerhasználat miatt nem tud értelmesen kommunikálni a feleségével. A gyerekei azért éreznek dühöt és szégyent, mert – félve az anyjuk kiszámíthatatlan és szájalomra méltó komédiázásaitól – nem hívhatják meg otthonukba a barátaikat. Azért vesztették el az édesanyjuk iránti tiszteletet, mert ő kémiai szereken él.

Egy diszlexiás személy mindaddig olvasási nehézségekkel fog küzdeni, amíg percepciós problémái nem kerülnek kezelésre. Hasonlóképpen, az addikt személy mindaddig eltorzultan fogja a valóságot érzékelni – akár aktív szerhasználó, akár nem –, amíg függő gondolkodásmódja nem kerül korrekcióra.

5. A függő gondolkodás kialakulásának eredete

Hogyan alakul ki a függő gondolkodás? Miért van az, hogy egyes emberek gondolkodása egészségesen fejlődik, míg másoké eltorzul?

Mivel a kémiai függőség fizikai, pszichés és szociális tényezők bonyolult együtteséből adódó összetett betegség, a fenti kérdésekre nem tudjuk a pontos választ. A függő gondolkodás kialakulásának a megértése segíthet a függő gondolkodás és ebből kifolyólag az alkoholizmus és más szerfüggőség kifejlődésének a megelőzésében. Azonban mindennek mérsékelt a haszna a függő gondolkodás kezelésében és visszafordításában.

Az önmeggyőzés képességének hiánya

A függő gondolkodás kialakulásáról eddig a legmeggyőzőbb elméletet Dr. David Sedlak tette közzé egy 1983-ban megjelent tanulmányában. (David Sedlak, M.D., "Childhood: Setting the Stage for Addiction in Childhood and Adolescence," in *Adolescent Substance Abuse: A Guide to Prevention and Treatment*, ed. Richard Israliwitz and Mark Singer. New York: Haworth Press, 1983) Sedlak így definiálja a függő gondolkodást: az egyén azon képességének a hiánya, hogy *következtesen és önállóan egészséges döntéseket tudjon hozni*. Sedlak kiemeli, hogy ez nem az egyén akaraterejének erkölcsi fogyatékossága, hanem inkább az *akarat betegsége* és az akarat-érvényesítés képességének hiánya. Sedlak hangsúlyozza, hogy ez a speciális gondolkodásbeli rendellenesség nem érinti a gondolkodóképesség egyéb területeit. Ezért az a személy, akinél a rendellenes gondolkodásnak ez a fajtája kialakul, még lehet intelligens, intuitív és meggyőző, valamint filozófiai és tudományos okfejtésekre képes. Sedlak szerint a függő gondolkodás sajátossága az *önmeggyőzés* képességének a hiánya. Ez a jelenség különböző érzelmi és viselkedésbeli problémáknál is megnyilvánulhat, de minden esetben megtalálható az addikcióval összefüggésben, azaz az alkoholizmus, az egyéb drogfüggőségek, a játékfüggőség, a szexfüggőség, a táplálkozási rendellenességek, a nikotinfüggőség és a társfüggőség esetében.

Hogyan alakul ki az önmeggyőzés képességének hiánya? Ahhoz, hogy ezt megértsük, először azt kell tisztáznunk, hogyan fejlődik ki az érvelés útján történő meggyőzés képessége. Sedlak azt állítja, hogy az önmeggyőzés képessége bizonyos tényezőket tesz szükségessé. Az első feltétel az, hogy az egyénnek elegendő ismerete legyen a valóságról. Az, aki nem tudja, mennyire ártalmas az alkohol és a drog, nem tud megalapozottan érvelni ezek használatával kapcsolatban.

Másodszor, ahhoz, hogy az egyén döntéseket tudjon hozni, rendelkeznie kell bizonyos értékrenddel és elvekkel. Az emberek az értékrendjüket és az elveiket a kultúrájukból és a családjukból hozottak alapján alakítják ki. Az a fiatal ember például, aki olyan családi vagy kulturális értékrend mentén nő fel, amely szerint az italozás a férfiaság bizonyítéka, várhatóan nagyívó lesz. Ha viszont nem tud megfelelni ennek az elvárásnak, mély csalódást fog kelteni a környezetében.

Harmadszor, az egyénnek szüksége van arra, hogy egészséges és reális képet alakítson ki önmagáról. Silvano Arieti pszichiáter szerint a kisgyermek hatalmas bizonytalanságot és félelmet élnek meg óriási és nyomasztó világunkban. A gyermekek biztonságérzetének fő forrása az, hogy a felnőttekre, elsősorban a szüleikre hagyatkoznak. Ha a gyermek úgy érzi, hogy a szülei vagy a környezetében lévő, számára fontos felnőttek irracionálisak, igazságtalanok és zsarnokoskodók, szorongása elviselhetetlenné válik. Ezért a gyermek arra törekszik, hogy mindenképpen fönntartsa azt a meggyőződését, hogy a világ tisztességes, igazságos és ésszerű.

Valójában világunk gyakran igen messze áll attól, amit tisztességesnek, igazságosnak vagy ésszerűnek nevezhetünk. A gyermek azonban képtelen mindezt belátni. Inkább arra a következtetésre jut, hogy mivel a világnak „tisztesnek, igazságosnak és ésszerűnek kell

lennie”, biztosan az ő látásmódjában van a hiba. Ezért így gondolkodik: *Én nem tudom a dolgokat helyesen megítélni. Buta vagyok.*

Ennek megfelelően még az a gyermek sem fogja örülni vagy önkényesnek tartani a szüleit, akivel pedig a szülők erőszakosak vagy igazságtalanok. Ez a gondolat elviselhetetlenül ijesztő lenne a gyermek számára. Ő arra törekszik, hogy fenntartsa a meggyőződését, miszerint a szülei racionálisak és kiszámíthatóak. Ezért arra a következtetésre kell jutnia, hogy *Biztosan azért büntetnek így, mert valami miatt én rossz vagyok.*

Mindannyian magatehetetlen csecsemőként érkezünk a világra, aki képtelen sok olyan dologra, amire a felnőttek képesek. Megfelelő szülői gondoskodás és jóindulatú környezet közepette azonban leküzdjük a tehetetlenség érzetét növekedésünk során.

Bizonyos szülők olyan dolgokat követelnek a gyermeküktől, amit a gyermek képtelen megtenni. A gyermek viszont úgy érzi, hogy neki meg kell felelnie szülei elvárásainak, s ha erre képtelen, elégtelenség éri magát. Ennek ellentétéként léteznek szülők, akik mindent megcsinálnak a gyermekük helyett, s ezáltal a gyermeknek nincs arra lehetősége, hogy próbára tegye önmagát. Az ilyen gyermekben nem fejlődik ki az egészséges önbizalom. Az eredményes nevelés titka, hogy a szülő tudja, hogy a gyermeke mit képes és mit nem képes megtenni növekedése különböző szakaszaiban, s a szülőnek bátorítania kell a gyermekét, hogy használja a képességeit.

Manapság arra ösztönzik a szülőket, hogy érdeklődjenek gyermekeik iskolai tanulmányai iránt, sőt még a házi feladatukban is segítsenek. Azonban, ha a szülő elkészíti gyermeke házi feladatát, azt a meggyőződést erősíti a gyermekben, hogy ő erre nem képes. Mellesleg a szülő társfüggőként működik, ha sok olyan dolgot elvégez a gyermeke helyett, amire az egyedül is képes lenne. Ha egy gyermeknek megengedjük, hogy ne oldja meg a nyelvtani feladatot, mert szerinte „neki ez nem megy”, tulajdonképpen a gyermek saját magáról alkotott elégtelenség érzetét erősítjük.

Ahogy a gyermek növekszik, ezek a tévképzetek folyamatosan átítatják a gondolkodását és a viselkedését. Egyre azt érzi, hogy ő rossz ember és érdemtelen a jóra. Vagy úgy gondolja, hogy az ő meglátásai alapvetően tévesek, s ez által könnyen befolyásolhatóvá válik.

Valaki még akkor is rossznak és értéktelenség tarthatja magát, ha ez szöges ellentéte a valóságnak. A bizonytalanság és az elégtelenség érzete a menekülésvágy irányába löki az egyént, s a menekülés gyakran hangulatmódosító drogok által valósul meg. Az egyén úgy érzi, ő más, mint a többi ember és nem tartozik sehová. Az alkohol, az egyéb drogok és addiktív tevékenységek csillapítják ezt a fájdalmat és segítségével az egyén a „normális világ” részének érzi magát. Valójában sok alkoholista vagy más függőségben szenvedő beteg azt állítja, hogy ő nem az élvezetet hajszolja, csupán normálisnak szeretné érezni magát.

Vannak olyan gondolkodásbeli torzulások, amelyek nem feltétlenül kapcsolódnak szerhasználathoz. Például az elutasítástól való félelem, a szorongás, a magányérzet és a kétségbeesés gyakran az alacsony önértékelésből származik. A függő gondolkodás számtalan „svédcsavarja” tulajdonképpen a fájdalmas érzések elleni pszichológiai védekezés, és ezek a szimptomák a gyermekkorban eredő eltorzult énkép makacs jelenlétének a következményei.

6. Tagadás, racionalizálás és projektálás

A függő gondolkodás három leggyakoribb összetevője (1) a tagadás, (2) a racionalizálás és (3) a projektálás. Bár a függőség kezelésében járatos emberek tudják, hogy ezek a jegyek hangsúlyosan vannak jelen az addikcióban, úgy gondoljuk, szükséges őket részletesen megvizsgálni. Ugyanis ezeknek a torzulásoknak a progresszív megszüntetése az alapvető feltétele annak, hogy a felépülő függő gondolkodása fokozatosan helyreálljon.

A *tagadás*, abban az értelemben, ahogy itt használjuk, félreérthető lehet. A köznapi szóhasználatban egy megtörtént dolog letagadása egyet jelent a hazugsággal. Bár a függő

viselkedés magában hordozza a hazugságot, a függő gondolkodásból eredő tagadás nem egyenlő a hazudozással. A hazugság a tények akaratlagos és tudatos eltorzítása vagy az igazság akaratlagos és tudatos elhallgatása. A hazudozó tisztában van azzal, hogy hazudik. A függő gondolkodású ember tagadása viszont sem nem tudatos, sem nem akaratlagos. A függő esetleg teljesen őszintén hiszi, hogy igazat mond.

A tagadás, csakúgy mint a racionalizálás és a projektálás, nem tudatos mechanizmus. Bár gyakran az igazság durva eltorzítása, a függőnek az igazságot jelenti. A függő viselkedését csak ezen mechanizmusok tudat alatti jellegének a megvilágításával érthetjük meg. Pont ezért nem jutunk eredményre, ha a függő gondolkodásból eredő tagadást, racionalizálást és projektálást a valóság tényeivel próbáljuk szembesíteni.

Bizonyos főbiák a hibás érzékelés következményei. Előfordulhat például, hogy egy kisfiú, akit egyszer egy kutya megijesztett, félni fog a kutyáktól és évekkel később mint felnőtt férfi pánikba esik, ha egy ártalmatlan kicsi kölyökkutya közelít hozzá. Bár fizikailag a kiskutyát látja, pszichikailag egy vad, éppen őt megtámadni készülő kutyát vizionál. Más szóval, míg tudatosan egy kiskutyát érzékel, a tudatalattijában egy szörny képzelete támad. Az érzelmi reakciók gyakran a tudatalatti és nem a tudatos percepciókhoz kapcsolódnak.

A hibás érzékelés szerepe

A függő a tudat alatt megjelenő érzete szerint reagál. Ha ezek az érzetek a valóságot tükröznék, a függő viselkedése teljesen érthető lenne. Csak akkor számíthatunk arra, hogy a függő reagálása és viselkedése megváltozik, ha szembesíteni tudjuk azzal a ténnyel, hogy a valóságérzékelése hibás.

Mivel az énkép rendkívül fontos szerepet játszik az addikciókban, a függő eltorzult ön-percepciója jelenti a legnagyobb problémát. Minden egyéb torz érzékelés csak másodlagos jelentőségű ehhez képest.

Elvileg a függő valamennyi én-védő mechanizmusa tudatalatti és az a funkciója, hogy óvja a beteget a valóság, számára elviselhetetlen, elfogadhatatlan és borzasztó érzékelésétől.

Az, hogy a pszichikai én-védő mechanizmusok a tudat alatt működnek, nem meglepő. A fizikai védelmi reakcióink szintén anélkül aktivizálódnak, hogy szerepük tudatosulna bennünk. Amikor például sérülés ér minket – és ez lehet egy akármilyen kicsi vágás is –, a szervezetünk védekező üzemmódba kerül, megakadályozván, hogy a seb az életünket veszélyeztesse. A fehérvérsejtek a test minden részéből hozzálátnak, hogy elpusztítsák a seben keresztül behatoló baktériumokat, a csontvelő pedig azonnal elkezd a fertőzést leküzdő fehérvérsejtek tízezreinek az előállítását. A vérlemezek és az egyéb véralvadást serkentő anyagok pedig egy vérrögöt képeznek a sérülés felületén, hogy megakadályozzák a vérvesztést. Az immunrendszer is riasztást kap és elkezd a betegséget okozó organizmusok leküzdését szolgáló ellenmérgek gyártását. S ez a nagyon bonyolult folyamat úgy zajlik a testünk belsejében, hogy tudomásunk sincs róla. Vagy ha mégis, nem tudjuk megállítani.

A pszichés eredetű védelmi mechanizmusok ugyanígy működnek. Nem a tudatos irányításunk nyomán lépnek akcióba. Nem érzékeljük, hogy dolgoznak. S a függő személy mindaddig képtelen leállítani őket, amíg felépülése eredményeként nem ébred tudatára a létezésüknek. Ezért hiábavaló és értelmetlen próbálkozás azt mondani az alkoholistának vagy más, függőségben szenvedő betegnek, hogy hagyja abba a tagadást, a racionalizálást vagy a projektálást. Hiszen nincs tisztában azzal, hogy ezt teszi. Először abban kell őt segíteni, hogy tudatára ébredjen annak, amit tesz.

Nekem egy betegem segített megérteni a nem tudatos tagadás én-védő jellegét még rezidens koromban.

„Ez nem történhet meg velem”

Az ötven éves női pácienszt próbaműtetre utalták kórházba egy gyanús daganat miatt. Elmondta az orvosának, hogy nagyon tevékenyen vesz részt lakóhelyi közössége életében és, hogy sok felelősségteljes megbízatása van. Bár a daganat rákos is lehet, számára rendkívül fontos, hogy tudja az igazságot, mert sok emberrel és sok szervezettel szemben követne el tisztességtelenséget, ha romló egészsége ellenére is megtartaná a feladatait. Az orvos megígérte, hogy őszinte lesz vele és tudomására hozza a műtéti kivizsgálás valamennyi eredményét.

A műtét azt igazolta, hogy a betegnek valóban rákos daganata van. A teljes őszinteség iránti kívánságnak eleget téve az orvos nyíltan beszélt az asszonnyal és elmondta, hogy a rákbetegség megfékezése céljából el kell távolítani a rosszindulatú daganatot. Sőt, mivel bizonyos jelek szerint a daganat már továbbterjedt, a betegnek kemoterápiás kezelésben is részesülnie kell.

Megköszönve orvosa őszinteségét, az asszony megígérte, hogy minden javasolt kezelés tekintetében együttműködő lesz. Rákbetegségéről teljesen nyíltan beszélt a nővérekkel és a kórházi személyzet tagjaival.

Miután hazaengedték, minden héten bejárt kemoterápiára. Gyakran mondta a kórház dolgozóinak, milyen szerencsés, hogy olyan korban él, amikor a tudomány lehetővé teszi a rák sikeres gyógyítását. Úgy tűnt, fizikailag és lelkileg is jól alkalmazkodik a kezeléshez.

Azonban a műtétet követő ötödik vagy hatodik hónapban különböző tünetek jelentkeztek az asszonynál. A rák a kemoterápia ellenére továbbterjedt. Végül olyan súlyos ízületi fájdalma és légzésetelensége lett, hogy további kórházi kezelésre fektették be. Amikor a felvételi kivizsgálását végeztem, az asszony megjegyezte: „Nem tudom, mi a probléma magukkal orvosokkal. Rendszeresen idejárom, és nem tudják kideríteni, mi a bajom.”

A megjegyzés megdöbbenett, hiszen az asszony számtalanszor utalt arra, hogy ő rákos beteg. Elgondolkoztam ezen és rájöttem, hogy mindaddig, amíg a rákot úgy látja, mint valami elvont fogalmat, ami nem jelent közvetlen veszélyt az életére, addig a beteg el tudja fogadni a diagnózist. Azonban, amikor az állapota fájdalmat és légzési zavart okoz, azaz konkrét bizonyítéka van annak, hogy állapota romlik, akkor annyira megrémül, hogy a pszichés rendszere elzárkózik az igazság beismerésétől. Az asszony nem szándékosan hazudott vagy tettetett. Egyszerűen nem hitte el, hogy rákos.

A tagadás mint védelem

Ha a tagadásra mint védelmi mechanizmusra tekintünk, az a nyilvánvaló kérdés merül fel bennünk, hogy mi ellen nyújt védelmet. A fent leírt esetben az asszony azt a kétségbeejtő beismerést nem tudta elfogadni, hogy halálos betegségben szenved és hogy az élete hamarosan véget érhet.

Kérdés, a függő személy számára mi jelenti azt a borzasztó dolgot, amely miatt a pszichológiai rendszere a valóság tagadását választja. A válasz: az alkoholizmus vagy a drogfüggőség beismerése. Ez a beismerés nem fogadható el a függő számára. Vajon miért?

- Lehet, hogy úgy érzi, az alkoholista vagy a drogfüggő címke társadalmilag megbélyegzi őt.
- Lehet, hogy azt gondolja, a függőség személyiségbeli vagy erkölcsi fogyatékoságot jelent.
- Lehet, hogy retteg attól a gondolattól, hogy soha többé nem ihat vagy nem használhat drogot.
- Lehet, hogy nem fogadja el a saját tehetetlenségének és kontrollvesztettségének a gondolatát.

Az ok lehet a fentiek és egyéb tényezők kombinációja. A lényeg, hogy a függő személy saját függőségének a diagnózisát ugyanannyira kétségbeesítőnek találja, mint a fenti történetben szereplő hölgy a rákbetegségének a tényét. Amíg nem küzdi le a tagadást, az addikt személy valójában nem hazudik, amikor azt állítja, nem függ a kémiai szerektől, mert az igazság az, hogy nincs tudatában a saját függőségének.

A racionalizáció és a projektálás legalább két fő célt szolgál: (1) megerősíti a tagadást és (2) megőrzi a *status quot*.

A racionalizáció

A *racionalizáció* azt jelenti, hogy valaki „jó”, de nem valódi indokot talál. A tagadáshoz hasonlóan ez a védelmi mechanizmus sem korlátozódik a kémiai anyagoktól függő emberekre, bár az utóbbiak nagyon hajlamosak lehetnek rá. Meg kell jegyeznünk, hogy a racionalizáció jó, azaz hihető indokokat kínál. Ez azonban nem egyenlő azzal, hogy minden racionalizáció jó indok. Van, amelyik merő ostobaság, de elő lehet úgy adni, hogy ésszerűnek hangozzék. A racionalizáció eltereli a figyelmet a valódi indokokról. Nem pusztán a mások, hanem a függő személy figyelmét is eltereli az igazságról. A tagadáshoz hasonlóan a racionalizáció is tudat alatti folyamat – más szóval, az illető személy nincs tisztában azzal, hogy racionalizál.

Egy viszonylag megbízható gyakorlati szabály szerint, ha valaki egynél több indokot talál a cselekedetére, nagy valószínűséggel racionalizál. Általában bármely cselekvés valódi oka egyetlen ok.

Mivel ésszerűnek hangozik, a racionalizáció megtévesztő és bárkit „rászedhet.”

Egy nő, aki könyvelőként végzett, vonakodott megpályázni egy ígéretes állást, mert attól tartott, hogy elutasítják. A családjának mégis más indokokat mondott: (1) valószínűleg olyan valakit keresnek, akinek több éves munkatapasztalata van; (2) az iroda túl messze van ahhoz, hogy nap mint nap odautazgasson; (3) a kezdő fizetés nem kielégítő.

Egy felépülő alkoholista felhagyott az AA-ba járással és így indokolta: „Egy rehabilitációs központban dolgozom és egész nap alkoholistákkal és függőkkel vagyok. Tényleg nem kell belőlük még egy óra késő este.” Bár a férfi indoka elfogadhatónak tűnhet, az igazi ok, amiért kerülte az AA-t az volt, hogy ismét inni akart és az AA-ba járás ezt megnehezítette volna.

A racionalizáció megerősíti a tagadást. Lehet, hogy az alkoholista így érvel: „Nem vagyok alkoholista. Azért iszom, mert ...” Az alkoholista számára az jelenti az egyértelműen valós indokot az ivásra, hogy ő nem függő.

A racionalizáció egyben megőrzi a *status quot*, mivel általa a függő úgy érzi, hogy elfogadható, ha nem hajtja végre a szükséges változtatásokat. A függő gondolkodás ezen sajátossága még sokkal azután is fenn állhat, hogy az addikt személy túl van a tagadáson és absztinenciát tart. Brian története arra példa, hogy a racionalizáció miként konzerválja a *status quot*.

Az elveszett szerelem

Brian, egy 29 éves férfi, két évvel azután keresett fel tanácsért, hogy befejezett egy addikció elleni kezelést. Brian annak ellenére került zsákutcába, hogy sikerült absztinensnek maradnia. Kihullott a főiskoláról és nem tudott egyetlen munkahelyet sem megtartani. Jellemzően nagyon jól dolgozott, de amikor a teljesítménye előrelépéshez vagy nagyobb felelősségvállaláshoz vezetett volna, otthagyta állását.

Brian azt állította, pontosan tudja, mi a problémája. Évekkel korábban szerelmes volt Lindába és már jegyben járt vele. Azonban Linda szülei ellenezték a házasságukat és meggyőzték a lányt, hogy szakítson Briannel.

Bár ez több, mint öt évvel korábban történt, Brian még mindig szerette Lindát és nem tudta túltenni magát az elutasításon. Elmondása szerint továbbra is bánkódott a veszteség miatt, és a Lindához fűződő, szünni nem akaró kötődése visszahúzta.

Bármilyen fájdalmas is a romantikus elutasítás, az emberek végül is túl teszik rajta magukat. Miért volt Brian más?

Számos beszélgetés során próbáltuk elemezni Briannal a Lindához fűződő kapcsolatát és az elutasításra adott reakcióját. Egy sor logikusan hangzó elmélettel álltam elő, de mindketten éreztük, hogy egyik sem passzol.

Az egyik beszélgetésünket követő éjszaka azt álmodtam, hogy egy csónakban evezek. Gyermekként különösen szerettem evezni, de mivel nem tudtam úszni, nem csónakázhattam ki felnőtt kísérő nélkül. Így hát kijártam a mólóhoz, ahol a csónakok horgonyoztak, és mivel a csónakom biztonságosan ki volt kötve, kedvemre evezhettem benne. Ez veszélytelen volt, hiszen a csónak nem tudott elmozdulni. Miközben eveztem, arról ábrándoztam, hogy elérem a tó túlsó partját és felfedezek egy addig ismeretlen földet. Az új világ határán kitűzöm az amerikai lobogót, mint ahogy azt a felfedezők tették hajdanán. Ez az ábránd normális volt egy tíz éves fiú számára.

Amikor fölébredtem az álomból, Brian esete kristálytisztává vált előttem. Az én gyerekkori kalandjaimat nem fogta vissza a mólóhoz erősített csónakkötél. *Szükségem* volt arra a kötélre, mert biztonságot adott.

Brian esete az én történetemhez hasonlított. Ki tudja miért, iszonyú bizonytalanságban érezte magát. Egyfelől, a főiskola vagy a munkahelyi előmenetel kudarccal végződhetett, és a férfi nem akart kockáztatni. Másfelől, nem volt képes elfogadni, hogy egyhelyben topogását a félelme okozza, mert az annak a beismerését jelentette volna, hogy nem elég határozott vagy bátor.

Brian viselkedése ahhoz hasonlított, amit én annakidején a csónakkal csináltam. Én a mólóhoz kötöztem oda magam, míg Brian élete egy eseményéhez kötözte oda magát, amiről azt gondolta, visszatartja őt. Mivel az elutasítás fájdalmas és lehangoló tapasztalat, és mivel az emberek gyakran elveszítik a motivációjukat és a kezdeményező készségüket egy romantikus elutasítás nyomán, mindez tökéletesen ésszerűnek tűnt Brian és a környezetében lévők számára. *Szegény Brian. Hát nem szomorú, ami vele történt? Szerencsétlen fiú nem tudja túltenni magát a szerelmi csalódáson.*

Azáltal, hogy problémáját a Lindától kapott elutasításnak tulajdonította, Brian racionalizált. Bár jó magyarázatnak tűnt arra, miért nem boldogul, de *nem ez volt az igazi indok*. Hiábavalóság volt annak a megértését erőltetni, kapcsolata miatt akadályozza Briant problémája megoldásában, mert téves volt a megközelítési pont. A Lindától elszenvedett elutasítás – mint minden racionalizáció – csak ködösítés volt.

Az igazság az, hogy Brian nem akart a bizonytalanságaival és a szorongásaival szembenézni. Csak akkor kezdett az addig általa elhárított változtatáson dolgozni, amikor kijelentettem, többé nem akarok Lindáról hallani és helyette arra irányítottam a figyelmét, hogy az életben való előbbre jutás kihívásával kell megbirkóznia.

Fájdalom

Meglepő, de a fizikai fájdalom is lehet egyfajta racionalizáció. Gyakran találkozunk olyan fájdalomcsillapító gyógyszerektől függő emberekkel, akik állításuk szerint az erős fájdalom miatt nem tudják letenni a szert. Ezeknek az embereknek jó része már átesett egy vagy több műtéten és azoktól a gyógyszerektől vált függővé, amelyeket a műtét után jelentkező, enyhülni nem akaró fájdalmak miatt kezdett el szedni. Az ilyen típusú szerhasználattal élő emberek nem tartják függőnek magukat. „Soha nem mentem azért az utcára, hogy feldobódjak. Az elviselhetetlen fájdalom miatt kell a gyógyszer. Ha meg tudnék szabadulni a fájdalomtól, nem szedném.”

Ezekben az esetekben az orvosok általában nem találják a tartós fájdalom fizikai okát, ezért azzal bocsátják el a beteget, hogy „Önnek nem fáj semmije. Csak kitalálta.” Ezeket az embereket aztán azzal vádolják, hogy megjátsszák magukat vagy szimulálnak.

Azonban kevesen tudják, hogy a tudatalattink is képes fájdalommal, méghozzá igazi fájdalmat előidézni, és hogy ez legalább olyan kínzó lehet, mint a lábtörés. Bár vannak függők, akik azért tettetik a fájdalmat, hogy megkapják a kívánt gyógyszert, de az is előfordul, hogy valakinek olyan krónikus fájdalma van, ami ugyan nem színlelés, mégis a függőség okozza.

Az ilyen fájdalomtól szenvedő emberek – bizonyos értelemben – racionalizálnak. Bár tudatosan nem „gyártják” az indokokat, a tudattalan énjük megteszi ezt helyettük. Mivel szervezetük sóvárog a szer után, a tudatalattijuk fájdalmat állít elő. Viszont ők csak a fájdalmat érzik és ettől akarnak szabadulni. Sajnos sok orvos kötelességének tartja, hogy teljesítse a kérésüket és folytatja a gyógyszer felírását.

A krónikus fájdalomfüggők komoly kihívást jelentenek a szakma számára, de sokukat már sikerült eredményesen kezelni. Egy fiatal nő például, akinek tartós hátfájása súlyos narkotikumfüggőséghez vezetett, mára tiszta. S ha valaki megkérdezi tőle, hogyan tudja fájdalmát gyógyszer nélkül elviselni, a válasz: „Miféle fájdalmat?”

Projektálás

A *projektálás* azt jelenti, hogy másokat okolunk olyan dolgokért, amelyekért mi magunk vagyunk a felelősek. A racionalizációhoz hasonlóan a projektálás is két célt szolgál:

1. Megerősíti a tagadást.

- „Nem vagyok alkoholista. Miatta iszom.”
- „Ha neked ilyen főnököd lenne, te is drogoznál.”

2. Segít fenntartani a *status quot*.

- „Miért nekem kellene megváltoznom? Nem én vagyok a hibás. Ha mások megjavulnak, nekem sem kell majd innom vagy drogoznom.”

Úgy tűnik, mások hibáztatása felmenti a függőt a változtatás felelőssége alól: „Amíg te ezt teszed velem, nem várhatod el tőlem, hogy változzak.” Mivel nem valószínű, hogy a többiek megváltoznak, az ivás vagy a szerhasználat folytatódhat.

Szinte biztos, hogy nem fogunk eredményt elérni, ha indokai valótlanágáról akarjuk meggyőzni a függőt. Mivel a függőségből eredő projektálás elsősorban a szerhasználatot hivatott fenntartani, magától el fog tűnni a józanság elérésével. Legjobb, ha a függőt arra figyelmeztetjük, hogy „Csak magadat tudod megváltoztatni, senki mást. Azokon az egészséges változtatásokon kezdj el magadban dolgozni, amelyekre képes vagy!”

Függőségben szenvedő emberek – pszichés problémával küzdő betegekhez hasonlóan – gyakran a szüleiket okolják a saját hibáikért. S ezt a populáris pszichológia felelőtlenül bátorítja is. Bizonyos függők azzal töltik idejüket, hogy a múltjukban kotorásznak és az így összeszedett információt használják a mély önsajnálatra és a szerhasználatba való menekülés igazolására. Hasznosnak bizonyult, ha ezekben a helyzetekben a következőket mondtam: „Még ha igaz is, hogy a szülei tették ilyenné, az már az ön nyomorult hibája, ha ilyen is marad. Nem fogjuk a múltat megváltoztatni. Inkább a jelenlegi működése javításához szükséges változtatásokra koncentrálunk.”

A függő gondolkodás három fő elemével, azaz a tagadással, a racionalizációval és a projektálással a felépülés minden egyes fázisában foglalkoznunk kell. Lehet, hogy – a hagymához hasonlóan – rétegzettek. Amint a tagadás, a racionalizáció és a projektálás egy rétegét lefejtettük, alatta felfedezzük a következőt. A valóság torzításainak a progresszív megszüntetése teszi lehetővé az előre haladó felépülést.

7. Konfliktuskezelés

A pszichózis és a neurózis között állítólag az a különbség, hogy amíg a pszichózisban szenvedő beteg szerint „kettő meg kettő az öt”, a neurózisban szenvedő beteg azt mondja, hogy kettő meg kettő az négy, de ezt ő nem bírja elviselni.

A nem-függő személy elfogadja, hogy kettő meg kettő az négy és viszonylag könnyen alkalmazkodik ehhez a tényhez. Bizonyos esetekben a függő is könnyen alkalmazkodik, de más esetekben a kémiai szer pszichotikussá, s megint másokban neurotikussá teszi őt. Amikor a valóság elviselhetetlennek tűnik, a függő se nem alkalmazkodik hozzá, se nem „könnyít rajta” fantáziája segítségével. Az aktív függő inkább a szerhasználatba menekül és kiiktatja a valóságot.

Az absztinencia során a függő személynek szembesülnie kell a valósággal anélkül, hogy a kémiai szerek által felkínált meneküléshez folyamodna. Ez érthetővé teszi azt a helyzetet, amikor a függő családtagjai – akik pedig már régóta követelik, hogy a függő tegye le a szert – csalódottá válnak, amikor az tényleg leáll. Azzal az absztinens függővel, aki nem kap segítséget addiktív gondolkodása leküzdéséhez, történetesen nehezebb együtt élni, mint a szerhasználó függővel. Vannak családok, akiknek sikerült is visszatámasztaniuk a függőt az ivásba vagy a drogozásba.

A közfelfogással ellentétben, a függő nem kerül több konfliktushelyzetbe az életében, mint bárki más – egészen addig, amíg a kémiai szerhasználat össze nem kuszál mindent. Ha azonban a függőség már kialakult, a kémiai szerek által összezavart agy sok konfliktust képes generálni. Nem a túl sok konfliktus okolható a kémiai függőségért. Inkább a függő eltorzult érzékelése teszi a valóságot elfogadhatatlanná.

Az eltorzult énkép

A legnagyobb torzulás a függő énképében következik be. Ezért vagy azért, de a függő nagy mértékben elégtelennek érzi magát.

- Egy drogfüggő fiatal nő nem hajlandó randevúzni vagy tükörbe nézni, mert azt hiszi, csúnya.
- Egy férfi, aki kémiai szerfüggő s ugyanakkor egy, az orvosi patológiáról szóló szakkönyv szerzője, szorongva tart orvosoknak előadást, mert attól fél, valaki nem ért majd egyet vele, pedig nemzetközileg elismert szaktekintély.
- Egy magasan képzett, alkoholista ügyész nő rettegésben él, mert azt hiszi, nem teszi elég jól a dolgát. Azt mondja, olyan az élete, mintha aknamezőn járna.

A felszín alatt a függő önértékelése rendkívül alacsony. Ha az eltorzult énkép nem áll helyre, a függő gondolkodású személy nehezen vagy egyáltalán nem lesz képes felépülni és pszichózis, neurózis vagy pótfüggőség alakulhat ki nála.

A függő önmagával kapcsolatos tévképzetének kialakulása – sokszor évekkel – megelőzi a kémiai függőség kifejlődését. A kémiai szerhasználat nyomán fellépő alacsony önértékelés egy másik kategória – ez nem áll összefüggésben a valóság téves felfogásával. Abban nincs semmi felemelő, ha valakinek filmszakadása volt az előző nap, ha másnapos, ha közmegebotránkozás tárgyává vált vagy, ha börtönben ébred fel. Ezek alapján a függő indokoltan alakíthat ki alacsony önbecsülést.

A negatív énkép megváltoztatása

Susant, a harminc éves tanárnőt, öngyilkossági kísérlet után vették föl kezelésre. Ezt megelőzően alkoholizmusa miatt veszítette el az állását. Bár alkoholos leheletét vanília kivonat fogyasztásával próbálta elfedni, egyre romló diszfunkcionális működése végül elbocsátáshoz vezetett.

Susan depresszióssá vált és mélyen maga alá zuhant. Amikor arra kértem, sorolja föl személyiségének néhány erősségét, semmi jóra érdemeset nem talált magában.

Ekkor emlékeztettem arra, hogy *summa cum laude* eredménnyel diplomázott és, hogy Phi Beta Kappa díjat kapott: „Legalább annyit elmondhatna magáról, hogy szellemileg kiemelkedő. Ilyen díjakat nem szoktak buta embereknek osztogatni.” De Susan csak szomorúan rázta a fejét: „Amikor közölték velem, hogy nekem ítéltek oda a Phi Beta Kappa díjat, tudtam, hogy tévedtek.”

Ahhoz, hogy negatív énképe, azaz a szerhasználatot megelőző alacsony önértékelése megváltozzék, a függőnek el kell hinnie, hogy ő nem elégtelen, hanem értékes ember. Ez hatalmas kihívás egy olyan valaki számára, akinek élete romokban hever. Nem szabad elfelejtenünk továbbá, hogy nemcsak a „tönkrement” ember alacsony önértékelését kell helyreállítanunk, hanem a „tönkremenés” előtti emberét is. Sok függő azért menekül a kémiai szerekbe, mert úgy érzi, nem tud megküzdeni a nehézségekkel. Ezért meg kell tanulnia, hogy igenis vannak egészséges megküzdési képességei. A következő történet azt mutatja be, hogy a konfliktussal való megküzdés képessége még akkor is jelen van, ha valaki igazán mélyre zuhant.

Tudomást szerezni a létezőről

Egy alkalommal, amikor rendezni akartam havi számlatartozásaimat, megdöbbenve tapasztaltam, hogy nincs elég pénz a folyószámlámon. Törtem a fejemet, vajon mire mehetett el a pénz, de hiába. Két lehetőségem maradt: (1) kölcsönt veszek fel, vagy (2) nem fizetem ki abban a hónapban a számláimat. Egyik megoldás sem volt kellemes, de én a másodikat választottam.

Körülbelül tíz nap múlva megérkezett a banki számlakivonat, s örömmel vettem észre, hogy több pénz volt a számlámon, mint én azt gondoltam. Egyszerűen megfedkeztem egy lekötött összegről. Tehát semmi okom nem volt az aggodalomra vagy a kölcsönfelvételre.

A problémám abból adódott, hogy bár elegendő fedezet állt a rendelkezésemre a számláim kiegyenlítéséhez, de erről nekem nem volt tudomásom. A valóságról alkotott képem hibás volt. Tudomást kellett szereznem arról, hogy nincs szükségem kölcsönre.

A függőnek ehhez hasonlóan kell tudomást szereznie valamiről, ami már ott van. Abban a pillanatban, hogy ráébred, rendelkezik a konfliktuskezeléshez szükséges képességekkel, képessé is válik a konfliktuskezelésre.

Hogyan tudunk meggyőzni egy alacsony önbecsülésű embert arról, hogy ő értékes? Úgy, hogy erről először magunkat győzzük meg. Ha értékes emberi lénynek tartjuk őt, biztosra vehetjük, hogy érzéseink utat találnak hozzá. Az üres bókok és hízelgések semmit nem érnek. Legyünk éberek és vegyünk észre minden, a múltjában vagy a jelenében meglévő pozitív vonást, és adjunk neki okot arra, hogy büszke lehessen! Az emberek általában a hibát látják meg a másokban. Ha függőkkel foglalkozunk, ennek pont az ellenkezőjét kell tennünk: arra kell figyelniük, hogy a jó dolgokat „kapjuk el” bennük.

Nagyon bonyolult feladat kiemelni a függőt a hibás valóságfelfogásból. Lehet, hogy egy negyvenkét éves ember már három éves kora óta önbizalomhiányban szenved. Sok idő és erőfeszítés szükséges ahhoz, hogy tévképzeteket leromboljunk, mert – és ezt nem szabad elfelejtenünk – a függőnek ezek jelentik a valóságot.

A vagy/vagy szabály

A függő gondolkodás gyakori velejárója a rugalmatlanság, amit „vagy/vagy szabály”-nak nevezhetünk. A függő személy hajlik a szélsőséges gondolkodásra és nehezen érti meg, hogy egy probléma megoldása rugalmasságot kíván.

Egy frissen felépülő férj például nehezen tudja eldönteni, hogy a feleségével maradjon vagy elváljon tőle. Kipróbálhatná az átmeneti különélést, miközben ő a józanságán dolgozik, a felesége pedig konzulensi segítséget kap, de ez a megoldás valószínűleg egyáltalán nem jut az eszébe.

A rugalmasság és az alternatívák megfontolásának a hiánya sok frusztrációt okoz, mivel a legtöbb ember számára a szélsőséges megoldások egyike sem megnyugtató. Az még nem tisztázott, vajon a függő agyában miért nem merülnek fel a szélsőségek közötti egyéb opciók, közbülső lehetőségek.

Ennek ellenére a függő logika nem tűnik hibásnak. Ha csak két, egyformán rossz választás lenne, a frusztráció igazolhatóvá válna. Ha nem ismernénk a függő gondolkodás természetét, konfliktushelyzet esetén a függő frusztrációja minket is „megvezetne” és bevonna.

8. Túlérzékenység

A függő attitűdjeinek és reakcióinak helyes értelmezéséhez ismernünk kell a függő hátterét. Ahhoz, hogy megértsük, egy bizonyos tapasztalat miért vált ki belőle rendkívüli reakciókat, a tapasztalat körülményeit is meg kell értenünk.

Ha azt látjuk, hogy egy ember dühösen reagál egy olyan apró testi kontaktusra, minthogy valaki enyhén nekisúrlódik a zsúfolt liftben, valószínűleg csodálkozva kérdezzük magunktól: *Mi baja ennek az embernek?* Vagy azt gondoljuk, ennél az embernél aztán „gyorsan felmegy a pumpa.” S a dühös reakciót minden bizonnyal indokolatlannak találjuk.

De, ha mondjuk az illető bőrét hólyagosra égette a nap, mindjárt más a helyzet. Az érintőlegesnek tűnő testi kontaktus éppen elegendő ahhoz, hogy kínzó fájdalmat váltson ki és, ha a dühös kifakadást nem is tarjuk indokoltnak, legalább tisztában vagyunk az okával.

Amíg a napégette bőr többnyire mindenki számára látható, ugyanez nem mondható el az érzelmi érzékenységről. Félreérthetünk egy heves reakciót, ha nem vagyunk tisztában az illető különleges érzékenységével.

Már sokszor gondolkoztam, miért van az, hogy egyesek az alkoholhoz vagy a droghoz folyamodnak, ha jól akarják magukat érezni, mások pedig nem. Az emberek genetikai és fiziológiai sajátosságai fontos szerepet játszanak az addikció kialakulásában, de mégsem adnak teljesen kielégítő választ erre a kérdésre.

Szabadulás a fájó és kellemetlen érzésektől

Bár sok ember azért iszik vagy drogozik, hogy feldobódjék, mások arra használják a kémiai szereket, hogy normálisan érezzék magukat. Ezeknek a kémiailag függő embereknek az alkohol és a drog érzelmi fájdalomcsillapítót jelent, ami enyhíti a belső gyötrelmet.

Nem kétséges, hogy szinte mindannyiunk élete bővelkedik stressz-helyzetekben, de a többségünk nem folyamodik alkoholhoz vagy droghoz, hogy megküzdjön a nehézségekkel.

Úgy tűnik, vannak olyanok, akiknek erősebb a stressz iránti érzékenysége. Ezek az emberek hevesebben élik meg a kellemetlen érzéseket, mint mások. Sok függő hiperszenzitív érzelmileg és hajlamosabb az intenzív érzelmi megnyilvánulásokra, mint egy nem-függő személy. A kémiai függőségben szenvedő ember gyakran szinte szélsőségesen érzékenynek és emocionálisan túlfűtöttnek látszik. Amikor szeret, intenzíven szeret, és amikor gyűlöl, intenzíven gyűlöl.

A függő érzelmi érzékenysége a napégette áldozat bőrének hiperszenzitivitásához hasonlítható. Egy inger, ami a nem-függő személyben nem vált ki fájdalmat, hatalmas kínt okozhat egy függő számára.

Sok függő „magányos farkas.” Bár a felszínen úgy tűnhet, hogy ezek az emberek maguknak keresik és élvezik az egyedüllétet, de ez nem feltétlenül igaz. Az ember természeténél fogva vágyik a társaságra. A magányos ember valójában nem élvez az elszigeteltséget, de úgy tekint rá, mint a kisebbik rosszra. A másokkal történő elvegyülés az elutasítás veszélyének teszi ki a függőt. Az elutasítás senkinek nem kellemes, de a függő ember számára megsemmisítő. A függő szinte előre vetíti az elutasítást olyan helyzetekben, amikor más erre nem is gondol.

A dolog iróniája, hogy az elutasítástól való félelem gyötrő bizonytalanságérzetet válthat ki, ami olyan elviselhetetlenné fokozódhat, hogy a függő gorombává és provokatívvá válik, csak azért, hogy kikényszerítse az elutasítást, mert ez enyhíti a bizonytalanságérzetét. Más esetekben a függő úgy próbálja elkerülni az elutasítást, hogy kórosan kötődik és birtokolni akar. A társadalmi életből való kivonulás, a barátságtalan viselkedés és a fanatikus féltékenység a függők gyakori jellemzője.

Mint azt korábban megjegyeztem, az eltorzult, függő logika nem mindig a kémiai szerhasználat következménye, hanem gyakran időben megelőzi azt. Ugyanez igaz az érzelmi túlérzékenységre is.

„Más vagyok, mint a többi ember”

Egy tizenkilenc éves józanodó férfi a következőket mondta egy AA-megosztásán: „Nagyjából kilenc éves lehettem, amikor azt kezdtem érezni, más vagyok, mint a többi ember. Nem tudom megmondani, miért éreztem különbözőnek magam, csak azt, hogy így éreztem. Ha bementem egy emberekkel teli helyiségbe, úgy éreztem, más vagyok, mint ők, és ez nem volt jó nekem. Évekkel később, amikor megittam az első pohárral, hirtelen úgy éreztem, rendbejöttem a világgal. Odatartozom.”

Ez a példa élethűen mutatja be a másságnak azt az intenzív érzetét, amit a legtöbb függő már a szerhasználat előtt tapasztal.

A napégette bőr nagyon érzékeny. S bár éles fájdalmat válthat ki, ha valaki hozzáér, a naptól leégett ember tudja, hogy a másik valószínűleg nem akart neki rosszat. A hiperszenzitív függő azonban gyakran nincs tudatában a saját érzelmi túlérzékenységének. Ezért az ártalmatlan cselekedetekben vagy megjegyzésekben is rosszindulatot vél felfedezni és általában eszerint reagál.

Amikor egy függő logikával gondolkodó személy reakcióit figyeljük, ne feledjük a napégette ember példáját. Ez segíthet a megértésben.

9. Morbid balsejtelmek

A függő gondolkodású ember gyakran azért szorong minden ok nélkül, mert valami katasztrófát sejt.

Világunkban jó és rossz dolog egyaránt történik. Legtöbbször mindkettőt megtapasztaljuk. Nemcsak a függők aggódnak és látják előre rossz dolgok bekövetkeztét, de ők hajlamosak arra, hogy mindezt gyakrabban tegyék, mint mások.

Vannak optimista emberek. Ők, ha egy halom lótrágyát látnak, körbenéznek, nincs-e egy póni a közelben. S vannak pesszimista emberek. Ők, ha meglátnak egy ínycsiklandó falatokkal megrakott büfépultot, azonnal az ételmérgezés miatt aggódnak. Nem mindig könnyű rájönni arra, hogy az emberekben miért alakulnak ki ennyire ellentétes attitűdök.

Sok függő képtelen a jót meglátni a jó dolgokban. Úgy tűnik, az a morbid érzés terheli őket, hogy elátkozottak. A függő gondolkodású ember attól tart, hogy bármi, ami jelenleg még láthatóan jól működik, végül el fog romlani. Van olyan függő, akinek az a „forgatókönyve”, hogy kemény munkával eljut a siker kapujáig, aztán maga ellen fordul.

A leselkedő balsors érzete

A harminckét éves Tomnak soha nem sikerült három hónapnál tovább absztinensnek maradnia. Azonban a legutóbbi rehabilitációs kezelése során úgy tűnt, végre „beveszi a kanyart”. Első józan születésnapja közeledett, de három nappal a fontos dátum előtt Tom a detoxban kötött ki.

A férfi sírva mondta: „Higgye el, nem élvezem az ivást. Tizenkét éves korom óta nem voltam három hónapnál hosszabb ideig száraz, és most majdnem egy év telt el. Előléptettek a munkahelyemen, és a feleségem, ki tudja milyen hosszú idő után először, azt mondta, hogy

szerelem. Tudtam, hogy mindez túl szép ahhoz, hogy sokáig tartson. Éreztem, hogy valami borzasztó dolog készülődik. Amikor csak megcsörrent a telefon, az a gondolat hasított belém, most közlik, hogy a kislányomat elütötte egy autó. Azért ittam, hogy túljussak ezen a nyomorult állapoton.”

Fontos megértenünk a függő gondolkodás morbid előérzeteit. A család és a terapeuták is gyakran bizakodóvá válnak a felépülő beteg munkahelyi sikerei és szembetűnő boldogsága láttán. Ugyanakkor árulkodó jelei lehetnek annak, hogy a felszínes boldogság mélyén a felépülő beteg így őrlődik magában: *Nem tudom megcsinálni*. Ez a nyugtalanító előérzet olyan elviselhetetlenné válhat, hogy a függő arra gondol: *A pokolba, ezen akár túl is tehetem magam*. És aztán maga idézi elő a kudarcot.

Ha a felépülő személy a normális logika szerint gondolkodna, ésszerű megoldás lenne azzal nyugtatni őt, hogy minden a legnagyobb rendben van és semmi nem indokolja, hogy attól tartson, megfordul a szerencséje. De ha a felépülő személy még a függő logika szerint működik (ami nem tűnik el egyből az absztinenciával), az észérvek semmilyen hatást nem gyakorolnak rá. A felépülés korai szakaszában úgy tűnhet, hogy a függő kifelé egyetértő, amikor ezeket a dolgokat logikusan megbeszéljük vele, az agyában viszont egy másik gondolati rendszer működik.

Ezzel a problémával még foglalkozunk, amikor a függő betegek segítségének a módszereit tárgyaljuk. Egyenlőre annyit tudatosítsunk magunkban, hogy a függő gyakran úgy érzi, folyamatosan a lefelé vezető út sötét felhője alatt jár.

10. Mások manipulálása

A függő gondolkodás már az alkohol vagy a drog abúzus megjelenése előtt létezhet. De van egy jellemzője, amit vélhetően a kémiai függőség termel: a manipuláció.

Előfordul, hogy a nem-függő emberek is manipulatívok, illetve, hogy a függők már az ivás vagy a szerhasználat megkezdése előtt is manipulálnak másokat. De a használat nyomán a probléma fokozódik: az illető belekényszerül a hazudozásba, az igazság takargatásába és a manipulálásba. A függő a manipuláció „nagy mestere” lesz, és idővel a manipulálás megrögzött személyiségjegyévé válik.

A manipuláció sokszor védelmi mechanizmusként jelentkezik, amellyel „meg lehet magyarázni” az alkohol- és a droghasználatot, el lehet kendőzni a problémákat, vagy amellyel az ivást vagy a szerhasználatot elősegítő helyzetet lehet teremteni. De előbb vagy utóbb önálló életet kezd élni. A függő a manipulálás kedvéért manipulál, a hazugság kedvéért hazudik, még ha semmi nyeresége sincs belőle. A manipuláció és a hazugság nem eszköz valamilyen cél eléréséhez, hanem önmaga célja.

Az önbecsapás elkerülése

Szerhasználatának és italozásának idején gyakran előfordult, hogy Phil hajnalban ért haza vagy napokig eltűnt. Miután otthagyta a rehabot, Phil rendszeresen eljárt AA és NA gyűlésekre. Egy este, gyűlés után Phil barátaival egy éjszakai kávézóba ment, ahol hajnalig folytatták a mini-gyűlést.

Phil felesége megrettent, amikor férje, a szokásostól eltérően, nem ért haza fél tizenegyre és mindjárt a legrosszabbra gondolt. Amikor Phil végre belépett az ajtón, az asszony azt kérte tőle számon, miért nem telefonált, hogy késni fog. „De hiszen telefonáltam, csak nem vetted föl” – szabadkozott Phil.

Phil felesége tudta, hogy a telefon nem csörgött és szeptikusan fogadta férje beszámolóját a kávézóban tartott mini-gyűlésről. Csak akkor nyugodott meg, amikor Phil szponzora megerősítette a történetet.

Megbeszéltem Phillel az esetet, és ő a következőket mondta: „Nem értem, miért mondtam a feleségemnek, hogy hívtam. Tudtam, hogy hazudok, de valahogy ez tűnt számomra természetesnek.”

Gyakran figyelmeztetem a terápiát elkezdő embereket, hogy legyenek résen és ne verjék át saját magukat. Lehet, hogy átmeneti előnyhöz jutnak azáltal, hogy valamit másokra hárítanak, de az önbecsapás üres győzelem, ahol valójában a győztes a legyőzött.

Előfordul, hogy felépülésük korai szakaszában függők egyfajta „megvilágosodásról” számolnak be. Hirtelen rádöbbennek, mennyire vakok voltak addikciójukkal szemben, s mennyire önző és tapintatlan módon viselkedtek. Ekkor esetleg így gondolkodnak: *Nyilván nem vagyok olyan ostoba, hogy visszatérjek destruktív viselkedésemhez most, amikor tisztába jöttem vele.* Az igazság effajta víziója után lehet, hogy úgy döntenek, abbahagyják a kezelést, mert „már nincs szükségük rá.” Vagy, ha mégis folytatják, betegtársaik „terapeutájává” válnak és abban segítik őket, hogy hasonló megvilágosodást érjenek el.

Micsoda butaság! A függő gondolkodás és viselkedés évei nem válnak köddé máriól-holnapra. Bár a függő saját őszintesége mellett kardoskodik, valójában manipulál. S a tragédia az, hogy a függő önmagát csapja be azáltal, hogy elhiteti magával, neki sikerült azonnal felépülnie.

Az elővigyázatlan terapeutát rászedheti a függő hirtelen felismerése. Micsoda gyönyörűség, hogy ezúttal nem kell vesződéses munkával lecsiszolni a tagadás szikláját. Micsoda megkönnyebbülés, hogy akad valaki, aki azonnal elkezdhet dolgozni a felépülés lényeges pontjain. Van valaki, aki már a kezelés második hetében készen áll a Negyedik Lépés megtételére (a mélyreható erkölcsi leltár elkészítésére), és a következő napon jöhet is az Ötödik Lépés (a függő élettörténetének megosztása egy embertársával).

Ez az a függő, aki inkább a gyorsliftet választja a Tizenkét Lépés helyett. A terapeutának tudnia kell, hogy mindez szintiszta manipuláció. Nagy az esélye annak, hogy a terápiáról hazamenet az illető betér az első kocsmába.

A rövidebb út gyakran a leggyorsabban visz el oda, ahová nem készültünk. De miért választja valaki a rövidebb utat? Azért, mert – a normális gondolkodással ellentétben, ahol a rövidebb út az adott cél gyorsabb elérését szolgálja – a függő gondolkodásban a rövidebb út maga a cél. És nem szükséges, hogy bárhová is vezessen.

Miként a függő gondolkodás egyéb megnyilvánulásai, a rövidebb útvonalak és a manipulációk sem tűnnek nyilvánvalóan abszurdnak. Ezért az ember könnyen bedől nekik. Továbbá, a manipuláció nem szűnik meg abban a pillanatban, amint a függő leteszi a szert. Hosszú idő telik el és sok munkát kell elvégezni, mire a függő leküzdí manipulatív viselkedését.

11. Bűntudat és szégyen

A közfelfogás szerint a függő embert mardossa a bűntudat. S való igaz, hogy amikor egy függő lelkiismeret-furdalásról beszél, szinte érezzük, mennyire gyötri a bűntudat. S bár a függő lelkiismeret-furdalása őszinte lehet, ez gyakran szégyent és nem bűntudatot vált ki belőle. És a kettő között nagy a különbség.

A bűntudat és a szégyen közötti különbség

A bűntudat és a szégyen közötti fő különbség a következő:

- A bűntudatot érző személy bűnösnek érzi magát *valamiért*, amit elkövetett.
- A szégyentől terhelt személy *önmagát* szégyelli.

Miért olyan fontos ez a különbség? Azért, mert amíg az ember elnézést kérhet, jóvátételt gyakorolhat, elégtételt adhat és bocsánatot nyerhet azért, *amit elkövetett*, szívfacsaróan keveset tehet azért, *aki*. A középkori alkimisták azzal a hiábavaló próbálkozással töltötték idejüket, hogy az ólmot arannyá változtassák. A magát szégyenlő ember még csak nem is

próbálkozik, mivel azt gondolja: *Nem tudom megváltoztatni a lényemet. Ha eleve silány anyagból készültem, semmi értelme erőfeszítést tenni önmagam megváltoztatására. Hiábavaló cselekedet lenne.*

A büntudat korrekciót eredményezhet, míg a szégyen beletörődéshez és kétségbeeséshez vezet.

A függő emberek alapos vizsgálata gyakran alacsony önértékelést és mélyen gyökerező kisebbségi érzéseket tár fel.

A szégyen kialakulása

Nem mindig könnyű annak a nyomára bukkanni, hogy valakiben hogyan alakult ki a szégyen. Ronald és Patricia Potter-Efron „A szégyentől való megszabadulás” (Ronald and Patricia Potter-Efron, *Letting Go of Shame: Understanding How Shame Affects Your Life*. Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1989, 2.o.) című könyvükben a szégyen forrását a következőkkel azonosítják: genetikai és biokémiai felépítés, kultúra, család, szégyenteljes kapcsolatok, valamint önmarcangoló gondolatok és viselkedés. Egy további lényeges tényező lehet az a mód is, ahogy egy emberi lény a világra jön. Születésekor az ember magatehetetlen és sokkal tovább marad kiszolgáltatott, mint bármely más élőlény. Az állatkölykök már néhány napon futkosnak, és sokuk már néhány hetes korában saját tápláléka után kutat. Az ember gyermeke viszont meghalna, ha élete első szakaszában nem kapna felnőtt gondoskodást. És sok – fizikailag már önálló – gyermek még élete harmadik évtizedében is a szüleitől függ anyagilag. A másoktól való függés nem növeli az önbecsülést. A kiszolgáltatottság és a másokra utaltság a kisebbségi érzetét táplálja.

A szülők bölcs erőfeszítésére van szükség ahhoz, hogy gyermekük önbecsülésének a fejlődését elősegítsék. Az a szülő, aki túlzottan védelmező, vagy aki túlságosan sok mindent elvégez gyermeke helyett, gátolja, hogy gyermekében kialakuljon a „meg tudom csinálni” érzés. Az a szülő, aki gyermekétől olyan dolgok elvégzését követeli, amikre az még nem képes, az elégtelenség érzetének a kialakulását okozhatja a gyermekben. Mivel az ideális szülői és környezeti feltételek ritkák, sok ember labilis önértékeléssel nő fel.

Miért szégyenkezik a függő?

Az alacsony önértékelés és a szégyen általában súlyosabb formát ölt a függő emberek esetében. Azok a körülmények, amelyek rendszerint büntudatot keltenek az érzelmileg egészséges emberekben, a függőkben – egyfajta rövidzárlatként – szégyenérzetet váltanak ki. Képzeljük el, hogy bár a légkondicionáló gombját nyomtuk be, mégis a villany kapcsolódik fel; vagy bár a mosogatógépet kapcsoltuk be, mégis a mikrohullámú sütő indul el. Nyilvánvalóan azért, mert – rossz bekötés miatt – keresztkapcsolás lép föl. És ez történik a függővel is. Aminek büntudatot kellene keltenie, az benne szégyenérzetet okoz.

Mivel a függő viselkedés gyakran helytelen, felelőtlen vagy egyenesen erkölcstelen cselekedetekhez vezet, a függő személynek rengeteg oka lenne arra, hogy büntudatot halmozzon fel magában. Ehelyett azonban hatalmas szégyenérzet alakul ki benne.

A szégyen nem pusztán meddő, hanem egyben bénító is. Tegyük fel, hogy van egy jól működő autónk, aminek meghibásodik egy alkatrésze. Ha kicseréljük a hibás alkatrészt, az autó újból simán fut. Ha azonban rájövünk, hogy az autónk bővli, mert valahányszor kiküszöbölünk egy hibát, mindjárt valami más romlik el, lemondóan széttárjuk a karunkat és teljes joggal arra a következtetésre jutunk, hogy semmi értelme a javításnak.

Ugyanez történik a függő gondolkodás során is. A hatalmas szégyenérzet azt a gondolatot ébreszti a függőben, hogy hiábavalóság a működésén változtatni. A bocsánatkérés eloszlathatja a büntudatot, de nem alakítja át azt a selejtes anyagot, amiből – saját érzése szerint – a függő „készült.”

A lelkiismeret-furdalás olyan gyakori a függő esetében, mint a pitypang a tavaszi réten. A függő könnyei megrendítőek; s a függő gondolkodást nem ismerő szemtanú meg merne esküdni, hogy ez az ember soha az életben nem fog többé italhoz vagy droghoz nyúlni.

Ed, a negyven éves villanyszerelő, egy másik városból érkezett a rehabilitációs központba. Attól tartott ugyanis, hogy a saját lakhelyén végzett kezelés köztudottá tenné alkoholizmusát.

A felvételkor heves lelkiismeret-furdalás tört Edre: „Hogyan hozhattam ilyen megalázó helyzetbe azokat, akiket a legjobban szeretek? Hogyan tehettem ezt a családommal? Imádom őket, mégis csúnyán bántam velük. Inkább megölöm magam, minthogy még egyszer a pohárhoz nyúljak.”

Ugyanaznap éjszaka a nővér szólt nekem, hogy Ed furcsán viselkedik. Javaslatomra átkutatta Ed szobáját és egy háromnegyed részig kiürített vodkásüveget talált.

Ed lelkiismeret-furdalása nem volt őszintétlen, de inkább szégyenérzetet, mint büntudatot fejezett ki. A férfi úgy érezte, bármit is tesz, alkalmatlan férj és apa marad, és a józanságtól nem válik jobb emberré. A fájdalom és a kár, amit a családjának okozott, enyhítést követelt. S mivel úgy érezte teljesen mindegy, iszik vagy sem, a vodkához folyamodott, amit abba az intézetbe csempészett be, ahová kijózanodni jött. Ezt jelenti a függő gondolkodás.

A pszichológus-addiktológus Rokelle Lerner szerint a Tizenkét Lépés programja a szégyent büntudattá alakítja. A program segíti a függőt, hogy megértse: beteg. A függőt mindenki teljességgel felelősnek tartja a tetteiért, viszont nem hibás a betegségéért. A függőtől az várható el, hogy kövesse a kezelési programot és legyen teljesen absztinens, továbbá, hogy dolgozzon tulajdonságai megváltoztatásán.

A függő azt tapasztalja, hogy felépülő társai elfogadják. Látja továbbá, hogy azokat, akik követik a programot és személyiségükben megváltoznak, tisztelet és szeretet övezi. Ezek után ráébred, hogy alapvetően talán ő is jó ember. Ami elengedhetetlen az az absztinencia, továbbá a mély és alapos önvizsgálat. Ezen az úton alakul át a szégyen büntudattá. A személyes leltár elkészítése, annak megosztása egy embertárssal, illetve a jóvátétel gyakorlásának az elkezdése mind a büntudattól való megszabadulást segíti. Az a függő, aki dolgozik a Lépéseken, konstruktív személyiséggé válik, és családja, valamint a körülötte élő emberek szeretetében és megbecsülésében részesül.

12. Mindenhatóság és tehetetlenség

A függő gondolkodás egyik jellemzője az az illúzió, hogy az illető kontroll-helyzetben van. Az onnipotencia téveszméje (azaz a korlátlan hatalom érzete) bizonyos mértékig minden függőben és társfüggőben megtalálható.

A legtöbb alkohol- vagy kábítószerfüggő személy végül elveszíti uralmát a kémiai anyag felett, de ennek ellenére azt hajtogatja, hogy kontrollálni tudja a használatot. Bár élete teljességgel irányíthatatlanná vált, mégis rendületlenül hiszi, hogy ura a helyzetnek. Az az állapot, amikor valaki – a valóságtól elrugaszkodva – képtelen beismerni a kontrollvesztést, a függő gondolkodás jellemzője. A mindenhatóság ezen téveszméjének a leküzdése szükséges ahhoz, hogy a józanodó személy beismerje és elfogadja tehetetlenségét, azaz megtegye a felépülési program Első Lépését.

A kontroll illúziói

Az aktív alkoholista számtalan indokot talál arra, hogy miért nem neki való az Anonim Alkoholisták szervezete. Például így érvel: „Voltam már néhány AA gyűlésen. Állandóan Istenről beszélnek, én viszont ateista vagyok. Nem hiszek Istenben, ezért nem tudok mit kezdeni az AA-val.”

Azonban nem az a probléma, hogy az alkoholista azt hiszi, nincs Isten. Lelke mélyén a legtöbb hiszi, hogy van. Hanem az, hogy önmagát hiszi istennek.

Sok olyan dolog létezik, amit nem tudunk irányítani, vagy amivel szemben tehetetlenek vagyunk. És ez egyáltalán nem személyiséghiba. Aki szénanáthában szenved, nem tudja irányítani a tüsszentési ingert. A megfelelő orvosi kezelés enyhülést hozhat a számára, de e nélkül tehetetlen a tüsszögéssel szemben. Viszont még a legdurvább tüsszögési roham sem készíti a szénanáthás beteget arra, hogy másodrangú állampolgárnak érezze magát. Ugyanakkor önbecsapás lenne azon erősködni, hogy irányítani tudja a tüsszögést. Hiszen nem tudja.

Azok az emberek, akik az addikciót erkölcsi hibának, nem pedig betegségnek tartják, úgy gondolják, az ivás vagy a droghasználat kontrollálásának a hiánya jellemgyengeség. Amikor a függő védekezően tagadja a kémiai szerekekkel szembeni tehetetlenségét, valójában saját magát vezeti félre. Ha egy függő azt állítja „Az kizárt, hogy tehetetlen vagyok”, tulajdonképpen a mindenhatóság téveszméjével állítja magát.

Az AA mindössze annyit mond, hogy mivel a függő egyedül nem tudja irányítani szerhasználatát, máshonnan kell a kontrollt megszereznie. Ez a „máshonnan” jelenti a Felsőbb Erőt. Ha valaki vallásos alapon nem hisz egy Felsőbb Erőben, az máshol találhatja meg a kontroll külső forrásait. Sokan például a saját AA csoportjukat tekintik Felsőbb Erőnek.

Annak céljából, hogy a függő elfogadja – akár vallásos, akár más alapon – egy Felsőbb Erő létezését, be kell látnia, hogy az élet bizonyos területeit nem képes irányítani. Valójában a szénanáthában szenvedők is ezt teszik, amikor beveszik a (függőséget nem okozó) gyógyszert.

A felsőbbrendűség téveszméi

A mindenhatóság téveszméje mellett, a függő gondolkodás egy további jellemzője a felsőbbrendűség képzelet és az ebből adódó magatartás. Amint azt a következő történet is bemutatja, a függő gondolkodásból eredő felsőbbrendűség-tudat a valóság éles elutasítása.

A kulcs nélküli „főigazgató”

Mel, az egykor sikeres vállalatvezető, megtapasztalta – a függők körében jól ismert – hármasszindrómát, azaz a családjá, a cége és az otthona elvesztését. A kocsmában ücsörögve, könnyeit sörébe hullatva azon fantáziált, hogy egyszer csak belép valaki és egy nagyvállalat főnökének a pozícióját ajánlja fel neki.

Mel végül bekerült egy rehabilitációs programba és egész otthontól el volt telve saját felsőbbrendűségével. Meg volt győződve arról, hogy ő mindenkinél jobb és le is nézett mindenkit. Bár a terápiát befejezve nem volt hová mennie, mégis tiltakozott a javaslat ellen, hogy félutas házban szálljon meg. Végül kénytelenül, mintha szívességet tenne, bevonult a félutas házba – felsőbbrendűsége teljes tudatában.

Az igazság pillanata félutas házi története hatodik hetében érkezett el. Mel így emlékszik erre: „Az épület előtt ácsorogtam, zsebre dugott kézzel. Kifordítottam a jobb zsebemet. A tartalma egy tizenkét centes és egy nadrággomb volt. Aztán a bal zsebemben kezdtem kotorászni. És ekkor hirtelen belém nyílt, hogy nincs kulcsom. Hogy nincs semmim, amihez kulcs kellene! Se lakás, se iroda, se autó.” És ez volt az a pont, amikor Mel megadta magát a valóságnak.

A felsőbbrendűség és a mindenhatóság téveszméje gyakran jelentkezik együtt, s nagy valószínűséggel mindkettő annak a kétségbeesett erőfeszítésnek a megnyilvánulása, amellyel a függő tehetetlensége beismerését igyekszik elkerülni.

Emberként gyakran élünk meg tehetetlenséget. Az élet számtalan területe – az időjárás, a többi ember, a tej ára – irányíthatatlan a számunkra. Lényünk sok, fizikai és lelki részét szintén nem tudjuk kontrollálni.

Azokat az embereket, akik önmagukkal rendben vannak, általában nem rémíti meg tehetetlenségük tudata. De ha valaki híján van az önbecsülésnek – ha elégtelennek, hozzá nem értőnek, értéktelennek érzi magát –, védekeznie kell egy további „vereség”, azaz a szerhasználat fölötti kontrollvesztés beismerése ellen. Az önbecsülés kiépítése segítheti a függőt abban, hogy leküzdje ezt a titokzatos, de annál erőteljesebb rettegést.

13. Beismerés

A kémiai szerfüggőknek általában hatalmas nehézséget jelent a tévedés beismerése. Ezt az állítást mégis sok függő tagadja, azt hangsúlyozva, hogy neki semmiféle nehézséget nem okozna beismerni a tévedését, amennyiben ez egyáltalán előfordulna.

A függő gondolkodás egyik jellemzője a függő azon képzete, hogy neki mindig igaza van. A függő gondolkodás olyan meghatározó vonásai, mint a tagadás, a projektálás, a racionalizálás, a mindenhatóság-tudat azért aktiválódnak, hogy alátámasszák a függő meggyőződését, miszerint ő soha nem téved.

Az ember hibázik

Az a mód, ahogyan egy függő megmagyarázza és indokolja a viselkedését, tökéletesen logikusnak hangozhat. Első hallásra mindegyik magyarázat ésszerűnek tűnhet. Ha azonban az eseményeknek és azok magyarázatának a teljes történetét vesszük figyelembe, fel kell tennünk a kérdést: „Ha a függő sohasem hibázik, hogyan vezethettek a dolgok ilyen borzasztó káoszhoz?” Ha újból megvizsgáljuk a függő által előadott történetet, nyilvánvalóvá válik a függő gondolkodás. A függő logikusnak hangzó magyarázatai gyakran leleményes racionalizációk és projektálások.

A felépülő személynek nemcsak azt kell megtanulnia, hogy jó dolog embernek lenni, hanem azt is, hogy a legnagyobb eredmény kiváló embernek lenni. De ehhez elsődlegesen embernek kell lenni, és ez azt jelenti, hogy időnként szükséges hibázni.

A függő akkor ébred rá igazán, hogy tévedése nyomán nem dől össze a világ, ha más, esetleg általa nagyra tartott embereket hibázni lát. Bárki mintául szolgálhat e célból. Lássunk egy példát a saját életemből.

A végzetes osztálytalálkozó

Volt egyszer egy fiatal pszichiátriai betegem, aki hosszú időt töltött kórházban. Felépülése során több órás kimenőket kapott a kórházból.

Egy pénteki napon ez a beteg közölte velem, hogy másnap szeretne elmenni egy osztálytalálkozóra. Szeretné látni az osztálytársait, mielőtt azok szétszélednek a szélrőzsa minden irányába. Semmi okom nem volt, hogy elutasítsam a kérését. Elválásunkkor a beteg emlékeztetett, hogy a kartonjára írjam rá a kimenőre vonatkozó orvosi utasítást, különben a nővérek nem fogják elengedni. Ezt megígérve, azonnal a nővérekhez siettem és megírtam az engedélyt.

A következő hétfőn ugyanez a beteg könnyekbe fúló, dühös kirohanással fogadott. „Miért hazudott nekem? Miért mondta, hogy mehetek, ha utána nem engedett ki? Néhány osztálytársam elmegy, és soha többé nem fogom látni!”

Azt válaszoltam a betegnek, fogalmam sincs, miről beszél, hiszen ígéretem szerint megírtam a kimenőjéről szóló orvosi engedélyt.

„Akkor pedig a maga nővérei hazudtak nekem”- zokogta a beteg. „Azt mondták, semmi ilyen nem szerepel a kartonomon.”

Ezután megvizsgáltam a beteg kartonját, s a legnagyobb megdöbbenésemre, valóban nem szerepelt rajta az engedély. De mi történhetett az engedéllyel, aminek a megírására emlékeztem?

A titokra akkor derült fény, amikor később megláttam az engedélyt *egy másik beteg kartonján*. Ígéretemhez híven, valóban megírtam az engedélyt. Azonban igazuk volt a nővéreknek, amikor azt mondták, az ő kartonján nem szerepel a kimenőre vonatkozó orvosi utasítás. Merthogy az utasítás nem ott, hanem egy másik beteg kartonján volt.

Bevittem mindkét kartont a beteg szobájába és megmutattam neki, mi történt. Elnézést kértem a hibáért, amivel megfosztottam attól az élménytől, hogy az osztálytársaival találkozzon. Elmondtam neki, semmit nem tehetek azért, hogy hibámat helyrehozzam. Mindösszesen csak a bocsánatát kérhetem.

S ekkor valami furcsa történt. Az esetet követően jelentős és progresszív javulás állt be a beteg állapotában. Mint kiderült, a gyógyulása útjában álló egyik legnagyobb akadály a perfekcionalizmus volt. A tévedésre tabuként tekintett. A tökéletesség megszállottjaként rettegett attól, hogy hibázzon.

De mi történt! Az orvos hibázott! És ez nem akármilyen hiba volt. A rossz kartonra írt kimenő következtében egy erősen veszélyeztetett szuicid beteg szabadon kísétálhatott volna a kórházból. Egy orvosi hiba halálos kimenetelű lehet, az orvos mégis beismerte tévedését. Sőt, az orvos orvosként folytathatta működését, a nővérek továbbra is tisztelték és betartották az utasításait. Pedig hibázott! Ebből az következik, hogy a tévedés nem dönti romba az embert. Ezért talán neki sem kellene egész életében afölött örködnie, nehogy elkövessen egy hibát.

A hibák azonnali beismerése

A Tizenkét Lépés programjával ismerkedve nagyon megörültem, amikor ezt olvastam a Tizedik Lépésben: „... és amikor hibásnak találtuk magunkat, haladéktalanul beismertük.” Sok emberhez hasonlóan korábban én is takargattam a hibáimat. Az egóm nem engedte, hogy beismerjem, ha tévedtem.

Vannak, akik ádáz harcot folytatnak azért, hogy bebizonyítsák, igazuk van. S csak akkor ismerik be vonakodva a tévedést, amikor már minden érvük elbukott. Ez a működés katasztrofális következményekhez vezethet. Az ember sokkal könnyebben és hatékonyabban őrizheti meg energiáit, ha egyszerűen és főleg azonnal beismeri, hogy hibázott, s nem tesz hiábavaló erőfeszítéseket tévedése védelmében.

Micsoda megkönnyebbülést jelentett számomra, hogy megszabadultam ettől a tehertől! Nem vagyok immunis a hibázás ellen, s amikor beismerem emberi mivoltomat, embertársaim mindig megértenek. Csak akkor váltom ki a haragjukat, amikor görcsösen védem az igazamat.

Amint az ember feladja a mindenhatóság téveszméjét – ami egyébként a függő gondolkodás része –, képessé válik hibái beismerésére.

14. Harag

A harag fontos és erőteljes érzés. Kezelése talán korunk legnehezebb pszichológiai problémája. S bár az addikcióról szóló szakirodalomban kiváló könyveket találhatunk a harag kezeléséről, szükséges, hogy jobban megismerjük a harag igazi természetét.

A harag három szakasza

A harag három szakaszra vagy fázisra bontható. Az első fázis az az érzés, amikor a harag feléled. Ha valaki megbánt vagy megsért, harag támad bennem. Ez alapvetően egy ösztönös vagy *reflexív* érzés, amit nem igazán tudok irányítani.

A második fázis a haragra adott *reakció*. Ha megsértenek, esetleg az ajkamba harapok, és nem szólok semmit, vagy teszek egy megjegyzést, talán valami csúnyát mondok, sőt előfordulhat, hogy meglököm a másikat vagy jól behúzó nekik. Bár a harag érzését nem tudom kontrollálni, a reakciómat annál inkább.

A harmadik fázis a harag *megtartása*. Azt elfogadva, hogy az első, kiprovokált érzést nem tudom irányítani, kérdés, meddig ragaszkodom hozzá. Percekig? Egy hónapig? Tizenöt évig?

Az egyszerűség kedvéért nevezzük az első fázist „haragnak”, a másodikat „dühnek”, a harmadikat pedig „neheztelésnek”.

Gyakran előfordul, hogy a harag azonnal dühöt vált ki. Úgy tűnik, egy függőnek különös nehézséget okoz reagálni a haragra, még akkor is, ha nincs kémiai anyag hatása alatt. Természetesen, ha az önkontrollt a szer is gyengíti, a düh-reakció nagyon komoly lehet. Kérdés, van-e arra mód, hogy az első fázis, azaz a harag intenzitását csökkentjük.

Minden érzésnek szerepe van. Bár a vallás hívei és a szekularisták között rengeteg a nézetkülönbség, abban egyet értenek, hogy a természetben mindennek funkciója van. Például, az állatvilág széles színskálája, a madarak tarka tollától a vízi világ ragyogó pompájáig, különböző célokat szolgál. A színek lehetővé teszik, hogy egy élőlény beleolvadjon a környezetébe s önvédelemből elrejtőzzön. Az élénk színek pedig odavonzzák a leendő párt.

De milyen célt szolgálhat a természetben a harag? Nem tűnik szükségesnek a túléléshez. Ha megtámadnak, harag nélkül is megfelelően tudok védekezni. A félelem érzése is létezik harag nélkül és beindíthatja a túléléshez kellő „fuss vagy üss” reakciót. Harag nélkül is emlékszem arra, aki megtámadott és éberem figyelhetek, hogy kivédjem az esetleges újabb támadást.

A harag nem egyenlő a gyűlölettel. Nagyon haragudhatunk arra, akit egyébként szeretünk, és utálhatunk valamit anélkül, hogy haragudnánk rá. Mi tehát a harag célja?

Meggyőződésem szerint a harag természetes célja a társadalmi rend megőrzése. Ha embertársaink kirablása, megverése, bántalmazása haragot kelt bennünk, ez arra ösztönöz minket, hogy a jövőben megelőzzük ilyen cselekmények előfordulását. Lehet, hogy harag nélkül képesek vagyunk magunkat megvédeni, de esetleg nem teszünk semmit mások megvédéséért. A harag az az érzés, amit az ellenünk vagy a mások ellen elkövetett igazságtalanság vált ki.

De mi számít igazságtalannak? Ez az egyén gondolkodásától, értékrendjétől és meggyőződésétől függ. Világunkban az embereket élesen megkülönbözteti az, hogy mit tartanak igazságosnak és mit igazságtalannak. Ebből adódóan vannak emberek, akik sokkal gyorsabban gerjednek haragra, mint mások.

A függő beteg és az intenzív harag

Úgy tűnik, sok függő azt gondolja, hogy a világ igazságtalan vele. Úgy érzik, őket mindenki kihasználja, s haragszanak is mindenkire, Istent is beleértve. *Miért pont én? Miért teszed ezt velem?*

A függő vélt igazságtalanságokkal szembeni érzékenysége annak a migréntől szenvedő embernek az érzékenységéhez hasonlít, akinek az éles fény vagy a hangos zaj elviselhetetlen fájdalmat okoz. A függő gyakran úgy érzi, hogy őt mindenki támadja, alábecsüli és megalázza. A családja nem szereti eléggé, a barátai nem értékelik eléggé a társaságát, a főnökétől nem kap elég elismerést kemény munkájáért, és így tovább. De mennyi az elég? Ha néhány ember hiper-érzékenységét és kielégíthetetlen szükségleteit vesszük alapul, talán a végtelen sem elég.

A függő gondolkodású ember számára a problémát tehát nem pusztán düh-reakciójának a komolysága, hanem érzékelésének a torzultsága is okozza. Vegyünk például egy férfit, aki hazaérkezik a munkából és beszél a családjának: „Szasztok, megjöttem!” A feleség és a gyerekek, akiket éppen egy izgalmas televízió műsor köt le, csak félvállról köszönnek vissza és nem ugranak fel, hogy üdvözljék a férfit. A várt reakció hiánya azt jelzi a férfinak, hogy a családja nem értékeli őt. *Ez aztán klassz! Egész nap hajtok, hogy mindenük meglegyen, és ez a jutalom.* A megbecsülés hiányát a férfi hatalmas igazságtalanságként éli

meg és erős haragra gerjed. Vagy amikor felesége figyelmet tanúsít a saját barátai iránt, a férfi úgy érzi, őt nem értékeli eléggé, ezért megharagszik az asszonyra, aki „megalázza” őt.

Így érthető, bár nem indokolható, annak a függőnek a reakciója, aki az „igazságtalanság” áldozatának tekinti magát. Minden kultúra elfogadja, hogy az igazságtalanságok elkövetőit meg kell büntetni. Ezt teszi a haragját kifejező függő: bünteti a másikat az „igazságtalanságért”. Bár a harag kezelésének a technikái is fontosak, de nyilvánvalóan az lenne az igazi segítség, ha a függő megszabadulna a haragot generáló torz gondolkodástól.

Hogyan segít a felépülés?

A felépülés folyamán a függő személy valóságfelfogása fokozatos változáson megy át. A konzultációkkal és a Tizenkét Lépés gyakorlásával csökken a függő önközpontúsága és különleges érzékenysége. Erősödő józansága nyomán növekszik az önbecsülése, nem vesz már mindent magára és nem gondolja, hogy minden az ő értékét kérdőjelezi meg. Elkezd felelősséget vállalni a saját tetteiért és felhagy mások hibáztatásával. Azok a dolgok, amelyek korábban haragot és dühöt váltottak ki belőle, többé nem ingerlik.

Mindez alapvetően különbözik a harag elfojtásától. Elfojtás akkor következik be, amikor valódi igazságtalanság történik és a személy, aki jogosan haragudhatna, egyáltalán nem érez haragot. Ez legalább annyira természetellenes, mint amikor valakit megszúr egy éles tárgy, mégsem érez fájdalmat. Vannak emberek, akik – ilyen-olyan módon – megtanulták nem érezni a haragot. Azonban a harag elfojtása nem azonos azzal a kontrollálási technikával, amelynek során az egyén felismeri magában a harag érzését és tudatosan kezeli, például úgy, hogy elszámol tízig. Az elfojtás egy tudattalan pszichológiai mechanizmus, amely az egyén tudatából kiszorítja a számára elfogadhatatlan érzéseket vagy gondolatokat. Lehet, hogy a harag érzése jelen van az illető tudat alatti szintjén, de nem jelentkezik a tudatában.

„A harag bűnös érzés”

Egy betegem, akit krónikus depresszió ellen kezeltem, jellemző példáját adta az elfojtott haragnak. Szigorú vallásos képzésben részesült apácaként paciensem arra az elképzelésre jutott, hogy a harag bűnös érzés.

Ahhoz, hogy eljusson a rendelőmbe a Nővérnek másfél órát kellett buszoznia, átszállással. Mivel nem akart elkélni a kezelésekről, inkább a menetrend szerinti korábbi járással jött, s már egy órával a megbeszélte időpont előtt megérkezett. Én mindig pontos próbáltam lenni, ő pedig mindig türelmesen várt.

Egy alkalommal hirtelen vidékre kellett mennem és elfelejtettem meghagyni a titkárnőmnek, hogy hívja fel a Nővért és mondja le a kezelést. Később megtudtam, hogy a Nővér még a megbeszélte időpont után is sokáig várakozott, s csak akkor derült ki számára, hogy aznap nem vagyok az irodámban, amikor végül késlekedésem okáról érdeklődött.

Amint megérkeztem, felhívtam a Nővért, elnézést kértem tőle és egy másik időpontot beszéltem meg vele. Találkozásunkkor ismét bocsánatot kértem, amiért nem mondtam le előre a kezelést és hozzátettem: „Biztosan nagyon mérges volt, amikor rájött, hogy nem vagyok benn.”

A Nővér mosolyogva válaszolt: „Dehogyan. Miért kellett volna haragudnom?”

„Azért, mert másfél órát utazott, aztán még két órát várakozott, vagyis rengeteg időt elveszítetett amiatt, hogy én hanyagságból nem értesítettem előzőleg.”

A Nővér kedvesen tovább mosolygott: „Én megértem, hogy előfordulhat ilyesmi. Ön rendkívül elfoglalt ember. Semmi okom, hogy haragudjak.”

„A mentegetőzés itt az én dolgom” válaszoltam. „Nagyra értékelem a megértését és a hajlandóságát, hogy a hibám felett szemet hunyjon, de azt nem mondhatja, hogy nem érezte magát megbántva.”

„Nem. Miért kellett volna megbántódnom?”- kérdezte a Nővér, arcán ugyanazzal a töretlenül kedves mosollyal.

Biztos vagyok abban, hogy a Nővér őszinte volt, amikor azt mondta, hogy sem sértettséget, sem haragot nem érzett. Az érzés egyfajta érzékelés, és a Nővér szenzoros rendszere valóban nem érzékelt haragot, mert erre trenírozták.

Azt gondolom, ez így nincs rendben. Olyan ez, mintha valaki égési nyomokat fedezne fel a kezén és nem emlékezne arra, hogy megégette magát. Ha az idegrendszer ép, az égés fájdalmat okoz. És ha nem így történik, akkor ott valami probléma van.

Az nem baj, ha valaki tudatosan próbálja kontrollálni a haragra adott reakcióját. Valóban nem szükségszerű csapkodni, a falat ütni vagy trágárságot kiabálni. Igazából kevés klinikai megalapozottsággal bír az a javaslat, miszerint üvölsünk vagy püföljünk bokszzsákot haragunk levezetésére. Biztonságos dolog úgy dönteni, hogy nem nyilvánítjuk ki a haragunkat. De megint más dolog nem *érezni* a haragot. A haragérzet hiánya a harag tudat alatti tagadását és elfojtását jelzi, és ez problémákat okozhat. Nem csoda hát, hogy a Nővér krónikus depressziótól, magas vérnyomástól és gyomorfekélytől szenvedett. A letagadott és elfojtott harag depresszióhoz és különböző fizikai betegségekhez vezethet.

A férfiak is sírnak és erre szükségük is van

Sok férfi inkább dühös lesz mint megbántott, ha sérelem éri. Külsőre sírnia kellene, ő mégis haragtól tombol. Ennek az lehet az oka, hogy a sírás mint normális reakció nem áll a rendelkezésére. Miért? Azért, mert meggyőződése szerint „egy férfi nem sír.” Sok kultúra egyenlőség jelet tesz a férfiasság és az érzéketlenség között. Egy ilyen kultúrában például újsághír értékű lehet az, ha egy tragikus esemény kapcsán egy férfi „szégyentelenül” sírva fakad. Miért kellene bármely férfinek szégyenkeznie, ha a fájdalom sírást vált ki belőle?

Ha a sírástól mint az érzéslevezetés eszközétől megfosztják, a férfi psziché más levezetési csatornát keres, és ez gyakran dühkitöréshez vezet. Ha valaki nem sírhat, amikor jogtalan bántás éri, az elszenvedett igazságtalanság valószínűleg haraggá és dühé alakítja benne a fájdalmat.

Előfordul, hogy egy férfi felépülése kezdetén először sír kicsi gyermekkorától. Megtanulja, hogy normális dolog érezni; és így kiiktatódik a harag egyik fő forrása.

A neheztelés elengedése

A Tizenkét Lépés programja különösen jól kezeli a harmadik fázist, azaz a neheztelést. A felépülő azt hallja, „Ha ragaszkodsz a nehezteléseiteidhez, újra inni fogsz.” Az AA-gyűlésen a józanodók megszabadulnak nehezteléseiteiktől. A folyamat során gyakran ráébrednek, hogy tulajdonképpen rosszul értelmezték valaki viselkedését, és valójában nincs is okuk haragudni. Néha az ember azt is felismeri, hogy valami, amiről azt hitte, árt neki, igazából áldására van, csak nem vette észre. Vagy belátja annak a gondolatnak a bölcsességét, miszerint a neheztelés életben tartása azt jelenti, hogy valakinek, akit nem szeretsz, ingyenes lakhatást biztosítasz a fejedben. Benyomásaink és érzéseink másokkal történő megosztása és az objektív szemlélet kialakítása csökkenti vagy esetleg meg is szünteti a neheztelést. A tizenkét lépéses felépülési program felismeri a harag és a neheztelés romboló hatását.

A legtöbb ember nem tekinti a függőséget módfelett kívánatos dolognak. De ha rájön, hogy a Tizenkét Lépés szerinti felépülés gyümölcseihez nehezen juthat másképp, talán nem tekinti többé akkora átoknak az addikciót.

15. Az önvédelem fala

Ha figyelembe vesszük a függő emberek emocionális érzékenységét, torz énképét és morbid elvárásait, megérthetjük, miért próbálják védeni magukat az előre vetített kellemetlenségektől. A függő arra számít, hogy legyőzik, megkritizálják vagy elutasítják. Annak érdekében, hogy

óvja lelkét a fájdalomtól, amelyeket ezek a dolgok okoznak, sok függő védelmi falat épít önmaga és a külvilág közé.

A függők gyakran önjelölt „magányos farkasok.” S való igaz, hogy a könnyed szocializáció egyetlen módja a számukra, ha kémiai anyaggal tompítják feszültségeiket. Ha nincsenek szer hatása alatt, akkor passzívan visszahúzódnak, vagy önelégült, hiperkritikus, ellenszenves viselkedéssel tartják távol maguktól az embereket.

A tarajos süllő effektus

Bár az elszigetelődés megkíméli a függőt a társasági élet kellemetlen velejáróitól, de egyben a sóvárgott emberi kapcsolatoktól is megfosztja. Azt mondhatjuk, hogy a függő hatalmas dilemmában van a túlzott „tarajos süllő effektus” miatt. A függő a tarajos süllőhöz hasonlít, amely szeretne a többi tarajos süllő közelében lenni, de fél, hogy tüskéik megszúrják. Ha túl közel megy, akkor fájdalmat érez, ha pedig túlságosan elhúzódik, akkor magányos. A tarajos süllőnek ezért alaposan ki kell számítnia azt a távolságot, amely fenntartásával fájdalom nélkül lehet együtt a társaival.

A maga köré épített fal megvédi ugyan a függőt a külvilág „szúrásaitól”, de be is zárja, s frusztrálja a barátság utáni sóvárgását. Így válik az önvédelem fala börtönné.

A függő működés sok eleme megerősíti az elszigeteltséget. Az őszintétlen, csalódást okozó, manipulatív, neheztelő, kritikus viselkedés eltávolítja az embereket. A harag, önközpontúság, tapintatlanság és felelőtlenség nemkívánatos társasággá teszi a függőt. Bár a függő saját viselkedésével taszítja el magától az embereket, mégis neheztel az ebből fakadó elszigeteltség miatt. A magány csak olaj a tüzre, hiszen tovább rombolja a negatív énképet. A függő úgy próbál menekülni, hogy növeli a fájdalomcsillapító szerek használatát és ezzel fönntartja az ördögi kört.

A család és a barátok kizárása

A külső emberi kapcsolatoktól való elzárkózás már önmagában is rossz dolog, de a problémát tovább fokozza a családot is kirekesztő védelmi fal építése. A függő gyakran azt tapasztalja, hogy a fizikai elkülönülés nehezen valósítható meg, s csak a viselkedésbeli megoldások nyújthatnak védelmet. Ez sokszor oda vezet, hogy pont azokkal durva, akiket a legjobban szeret: a házastársával, a gyermekeivel, a szüleivel és a testvéreivel.

A függő visszautasítástól való félelmei eleinte tévképzeten alapulnak, és önbeteljesítő jóslattá válnak. Mivel a függő alulértékeli önmagát, azt feltételezi, hogy az emberek elutasítják. Miután egyre több védelmi manővert alkalmaz, a vélt elutasítás valósággá válik. Az emberek elkerülik, ami aztán tovább erősíti negatív énképet.

Ha a családtagok vagy a barátok úgy próbálják megközelíteni szerettüket, hogy áttörnek vagy megkerülik védelmi falát, a függő bepánikol és megerősíti azt. Egy nő például azért kérte a drogfüggőség elleni kezelést, mert a használathoz szükséges valamennyi vénáját tönkretette. Amikor fölvevük a rehabilitációs intézetbe, borzasztó volt ránézni. Három hét elteltével szemmel láthatóan jobb állapotba került, s én megjegyeztem: „Celia, ön kezd jól kinézni.” Bókomra undorító káromkodás volt a válasz.

Másnap Celia bejött az irodámba és bocsánatot kért sértő megjegyzéséért. „Ön ezt nem értheti” – magyarázta. „Ön valami pozitívát mondott nekem, amit én nem tudok kezelni.” A terápia kezdeti szakaszában sikerült Celiát ráébreszteni saját provokatív viselkedésére, de hónapokba telt, mire kényelmetlen érzések nélkül tudta fogadni a pozitív visszajelzést. Kezelés nélkül továbbra is elutasította volna bárki közeledését.

Az önsegítő csoport értéke

Ily módon megérthetjük a névtelen közösségek szükségességét és hatékonyságát. Sorszamos társak körében lenni sokkal kevésbé ijesztő, mint a társadalom egészével megbirkózni. Az

önsegítő csoportban a függőnek nem kell félnie az elutasítástól. Felfedezi, hogy sok tiszteletre méltó ember létezik, aki egykor ugyanolyan aktív függő volt, mint ő, és hogy sok ember hozzá hasonló érzésekkel és személyiségjegyekkel rendelkezik. Azáltal, hogy társait figyeli, kezdi jobban megérteni a függő viselkedésminták defenzív jellegét és megtanulja ezeket felismerni önmagában. A közösségi gyűlések biztonságos keretei között nekiláthat védelmi fala lebontásának. Elsőként a falnak azt a részét távolítja el, amely a családját és a barátait zárta ki. Aztán fokozatosan magához engedi az egész társadalmat.

A függő gondolkodás jellemzőit azok az eszközök alkotják, amelyekkel a függő felépíti és fenntartja a védelmi falat. Megfelelő kezeléssel az ördögi kör megszakad; és amint a felépülés során a hibás percepciók helyreállnak, végül az egész fal megsemmisül.

16. Az érzések kezelése

A függő embernek általában nagy problémát jelent az érzések kezelése. S ez nem csak az olyan negatív érzésekre vonatkozik, mint a harag, az irigység, a büntudat és az utálat. Néhány pozitív érzés – mint például a szeretet, a csodálat és a büszkeség – szintén zavarba hozhatja a függőt, s előfordul, hogy a szer letétele után ez a zavartság növekszik.

Az érzések motiváló erők; definíció szerint ezek hoznak minket mozgásba. Olyanok, mint az autó motorja, amely az autót hajtja.

Gondoljunk egy olyan helyzetre, amelyben az autóvezetőt félelemmel tölti el a jármű működtetése. Sofőrünk például egy versenyautó kormánykereke mögött ül, amelynek erejét és sebességét érzése szerint képtelen kontrollálni. Vagy azt hiszi, rossz a fék, netán hibás a kormány. Bármi legyen is az ok, az illető nem lesz hajlandó beülni és vezetni, mert kontrollvesztéstől és balesettől retteg.

Két dolog lehet annak a hátterében, ha az emberek félnak a saját érzéseiktől:

1. Az érzések annyira intenzívek, hogy irányíthatatlanoknak tűnnek a számukra.
2. Úgy érzik, képtelenek a normális intenzitású érzések kezelésére. Kétségbe vonják saját „fékük” és „kormányművük” megbízhatóságát.

Amíg egyes szerfüggő emberek arra használják az alkoholt vagy a drogot, hogy „elszálljanak”, mások arra, hogy normálisan érezzék magukat. A tudatmódosító szerek elsősorban érzelmi fájdalomcsillapítók: elzsibbasztják az érzéseket. Amikor valaki leáll a használatról, azok az érzések, amelyeket a szerek korábban letompítottak, erőteljesen a felszínre törnek.

A depresszió

A depresszió azon fájdalmas érzések egyike, amelyeket a függő valószínűleg alkohollal vagy droggal csillapított. Nem csoda hát, ha a frissen absztinens személy hajlamos a depresszióra. Az absztinencia ugyanis felszínre hozza a korábbi depresszív érzéseket. És az absztinencia nyomán kitisztuló gondolkodás lehetővé teszi, hogy az illető meglássa azt a pusztítást, amelyet a szerhasználat a családjában, a munkájában, az anyagi helyzetében és a testi egészségében okozott.

Az égő cigaretta által okozott fájdalom „öröme”

Emily, egy 23 éves fiatal nő, nyolc év alkohol, fájdalomcsillapító, nyugtató és amfetamin használat után került terápiára. A felvételét követő napon odajött hozzám a folyosón és arra kért, szenteljek neki néhány percet. Mikor négy szemközt voltunk, a vállamra borult és keservesen sírni kezdett: „Doki, én ezt nem bírom ki! Annyira fáj, hogy nem bírom ki! Még soha nem éreztem ilyen fájdalmat. Kérem, doki, segítsen! Adjon valamit, mert nem bírom elviselni ezt az érzést!”

Miután lenyugodott, elmondtam neki egy asszony történetét, akinek egy autóbalesetben összeroncsolódtak a jobb felkart az aggyal összekötő érzőidegei. A sebészek

megpróbálták helyreállítani ezeket az idegeket. A lábadozás hetei alatt az asszony jobb karja olyan érzéketlenül és élettelenül csüngött mint egy zsák cement, ezért lehangoltan és reményvesztetten arra gondolt, talán soha többé nem tudja már használni a karját. Egy napon aztán valaki egy égő cigarettát ejtett a jobb kezére, és ő égési fájdalmat érzett. Felugrott és az örömtől szinte magán kívül így kiáltott: „Érzek! Érzek! Érzem, hogy fáj!” A fájdalom valószínűleg mindenki másnak kellemetlen lett volna. Ennek az asszonynak viszont örömet okozott, mert azt jelezte, visszatér karjába az érzékelés.

Emlékeztettem Emilyt, hogy 15 éves kora óta úgy élt, mint egy zombi, akit letompított az alkohol és a drog, és aki képtelen volt megélni az érzéseit. Igaz, hogy így megmenekült sok fájdalomtól, de sok kellemes érzés is elkerülte. Most, hogy tiszta, újra érzi az élet örömeit és fájdalmait.

A frissen felépülő függők gyakran aggodalmat és pánikot tapasztalnak, amikor olyan új érzésekkel szembesülnek, amelyeket korábban nem tanultak meg kezelni. Előfordul, hogy úgy gondolják, ha haragszanak valakire, az azt jelenti, a halálát kívánják, ha szeretnek valakit, akkor szeretetükkel megfojtják a másikat, ha őket szereti valaki, az viszont őket fojtja meg, ha gyűlöletet éreznek valaki iránt, azzal mindenkit elidegenítenek maguktól, és így tovább. Ijesztő kihívást okoz nekik az ezekkel az érzésekkel történő szembesülés.

Vannak felépülők, akik az első időben attól félnek, hogy egy bizonyos érzést nem tudnak kontrollálni. Mivel nincsenek tisztában azzal, hogyan különítsenek el vagy hogyan kezeljenek egy adott érzést, inkább kikapcsolják az egész érzelmi eszköztárukat.

Az érzések megjelenése

A frissen absztinens függő sok olyan érzésnek van kitéve, amelyet korábban a kémiai szerek csillapítottak. Az első reakció egyfajta „zsibbadtság”, érzelmi üresség lehet. Az ilyen esetekben a családtagok gyakran azért aggódnak, hogy szerettük „zombivá” változott. Más függők pedig esetleg olyan módon kezdik kifejezni magukat, amelyet családtagjaik és barátaik addig nem tapasztaltak és ijesztőnek tartanak. Az érzések kezelésének a megtanulása időbe telik, és ha a családtagok kényelmetlennek találják a frissen felépülő függő viselkedését, úgy érezhetik, hogy józansága előtt tulajdonképpen könnyebb volt vele együtt élni. Az is előfordul, hogy a család olyan burkolt visszajelzéseket ad a függőnek, amelyek a visszaesés felé lökik.

Éppen ezért roppant fontos, hogy mind a függő, mind a család megértse, hogy az aktív időszakban az érzések jelentették a kémiai szerek fő célpontját, és hogy az absztinencia a kezdeti időszakban érzelmi káoszhoz vagy érzelmi bénultsághoz vezethet. Az érzések értékelésének és kezelésének a megtanulása alapvető feladat. Ez időbe telik és sok próbálgatással jár. A felépülő betegnek rengeteg, a környezetének pedig még ennél is több türelemre van szüksége.

17. A valóság ízei és színei

Gyakran előfordul, hogy bár a függő pontosan látja a valóságot, mégis úgy érzi, ez a valóság nem elég jó. Az élet normális örömei és ajándékai nem elégítik ki. Valami hiányzik neki. Mintha kiszorulna a boldogságból. Mintha a többi, elégedettnek tűnő ember részesülne az „igazi” dologból, ő pedig nem. Arra gondol, *az élet biztosan több ennél.*

Hogyan lesz a szürkéből rózsaszín?

Clancy, az AA népszerű „szpikere”, találóan fogalmazta ezt meg: „Az életem szürke és örömtelen volt. A családom, a munkám, az otthonom, az autóm – csupa-csupa szürkeség. Én viszont utálok a szürkeséget. Nekem szín kell! És az alkohol színt vitt az életembe.” Az alkohol- vagy más függőségben szenvedő embernek az élet olyan, mint a fűszer nélkül elkészített étel: íztelen és élvezhetetlen.

A szenzoros tapasztalat személyes és szubjektív. Az érzékelés élményét szinte lehetetlen pontosan kifejezni vagy objektíven mérni. Hiába kóstolja két ember ugyanazt az ételt, hallja ugyanazt a dallamot vagy látja ugyanazt a naplementét, kizárt, hogy az egyik pontosan meg tudja mondani, mit érez a másik.

Ehhez hasonlóan, a nem-függők általában „sötétben botorkálnak”, amikor a függő ember szerhasználatát próbálják megérteni s felteszik a kérdést: *De hát mi a baj ezzel az emberrel? Ott van a szép otthona, normális házassága, egészséges családja és jó munkahelye. Miért elégedetlen? Miért iszik annyit?* A választ talán nem is olyan könnyű elfogadni.

- Miért iszik ez az ember olyan sokat? Az alkoholista azért iszik, mert alkoholbetegségben szenved. S a betegség következtében elveszítette az ivás feletti kontrollt.
- Mi okozza az elégedetlenségét? A függő gondolkodás hatására eltorzul a valóság-érzékelés. Mivel krónikusan kielégületlen, a függő gondolkodású ember nem érzi, hogy azt tapasztalja, amit tapasztalnia kell. Az élet nem okoz neki elegendő kellemes érzést, és úgy tűnik, az alkohol vagy más kémiai szer szint visz mindebbe. Szer hatására a szürke ragyogó színekké változik. Ekkor úgy tűnik neki ez az, amit mások is átélnek. S ettől normálisnak érzi magát.

Amikor nem jut kémiai szerhez, a függő megvonási tünetekkel küzd. Amikor a megvonási tünetek elmúlnak, ismét beáll a levert hangulat. A világ megint szürkének, színtelennek, érdekesség, izgalom és öröm nélkülinek látszik. A felépülést megkezdő függőnek fel kell ismernie, hogy az absztinencia önmagában nem fog mindent rózsaszínűre festeni.

A klinikai és az addikció okozta depresszió közötti különbség

Pszichiátriai vizsgálat kiderítheti, hogy a függő tünetei hasonlóak a súlyos mániás (emocionális) depresszióban szenvedő beteg tüneteivel:

- érdektelenné válik az élet iránt,
- képtelen koncentrálni,
- szexuálisan alulhangolt,
- úgy érzi, nincs értelme élni.

Nem csoda hát, hogy állapotát a pszichiáterek gyakran súlyos mániás vagy klinikai depresszióként diagnosztizálják és antidepresszáns gyógyszereket írnak fel neki. A frissen felépülő, klinikai depresszióban nem szenvedő függő számára ezek a gyógyszerek közismerten hatástalanok és veszélyeztethetik a józanságát. Bár a felépülő függő és a klinikai depresszióban szenvedő beteg tüneteinek hasonlóak lehetnek, állapotuk között lényeges különbségek vannak.

A *mániás depresszió* alapvetően biokémiai betegség: meghibásodnak a neurohormonok, vagyis azok a kémiai anyagok, amelyek az agysejtek közötti üzenet-továbbításért felelősek. A biokémiai változást előidézhetheti a rendszert érő súlyos stressz vagy esetleg genetikailag örökölt tényező. A klinikai depresszió tüneteinek megjelenése jól beazonosítható. Az illető élvezi az életet, aktív és érdeklődő, mígnem egy adott pillanattól a dolgok kezdenek megváltozni. Előfordul, hogy a változás fizikai eseményhez köthető, mint például gyermekszülés, menopauza, műtét vagy súlyos vírusfertőzés. Máskor érzelmi eseményhez kapcsolódik, mint például anyagi lecsúszás, egy szeretett személy halála vagy, furcsa módon, munkahelyi előléptetés. A lényeg, hogy a beteg érzéseiben és viselkedésében beállt változás visszavezethető egy hetekkel vagy hónapokkal korábbi kezdőponthoz.

Az *addikció* esetében a „depresszív” tüneteknek gyakran még a hozzávetőleges kezdete sem látszik. Sok esetben az illető mindig – már tinédzser korában is – így érezte magát. Függők rendszeresen mondják, meg voltak arról győződve, hogy ők állandóan a rövidebbet húzzák, míg másoknak több és jobb jut. A világ úgy látta őket, mint akik direkt

keresik a feszültséget és okozzák a bajt. Majdnem minden függő állítja, hogy amióta az eszét tudja elégedetlen volt az életével.

Ezt a fajta depressziót nem oldják az antidepresszáns gyógyszerek. Ugyanakkor aggasztó mellékhatásokat okozhatnak. Bár a triciklikus antidepresszánsok és a monoamin oxidáz bénítók (MAOI antidepresszánsok) nem használnak a főt említett karakterológiai depressziók esetében, viszont nem vezetnek függőséghez. A függőség veszélye akkor áll fenn, ha benzodiazepánokkal (mint pl. Xanax, Tranxene, Ativan és Válium) kezelik a depressziót. A gyakran felírt nyugtató gyógyszerek átmenetileg csökkenthetik a függő depressziós tüneteit – mint ahogy azt az alkohol vagy egyéb kémiai szerek tették korábban –, de a függőség kialakulásának magas kockázatát hordozzák magukban. Az orvos tehát – szándékától függetlenül – az egyik függőséget a másikkal helyettesítheti.

Gyakran előfordul, hogy függők krónikus kielégületlenségtől szenvednek. Ezt inkább irreális elvárásaik, mint tényleges nélkülözések okozzák. Az ilyen személynek valószínűleg terapeuta segítségére van szüksége a valóság tisztánlátásához. Igen hatásos lehet a csoportterápia, ahol egy képzett terapeuta vezetésével, a függő elkezdheti a csoport többi tagjával való azonosulást és gondolkodásbeli torzulásaik megfigyelését. Esetleg ráébred, hogy ő is eltorzítja a valóságot. Azáltal, hogy olyan embereket lát, akiknek szintén irreális elvárásaik voltak, felismerheti saját, ugyanannyira irreális elvárásait. Lehet, hogy az igazi világ nem csupa színes ragyogás, de nem is merő örömtelen szürkeség.

Bizonyos kellemetlen érzések kizárása érdekében a függő személy gyakran egész érzésrendszereket kiiktat az életéből. Amint ezt segítséggel felismeri, elkezdi megérteni, hogy a sötétséget és a szürkeséget leginkább egy szenzoros gátlás okozza. Amint hozzászokik az emóciókhoz és lebontja a masszív védelmi rendszert, megtanulja értékelni a világban létező szint és örömteli izgalmat.

Semmi nem akadályozhatja meg, hogy klinikai depresszió alakuljon ki a függőnél. Azonban borzasztóan nehéz a klinikai depresszió diagnosztizálása egy olyan személynél, aki felépülése kezdeti szakaszában jár. Ez azért van így, mert a depresszió tünetei esetleg egy olyan depresszív viselkedésből fakadnak, amelyet a kémiai szerhasználat elhagyása hív életre.

Jelenleg nem rendelkezünk olyan laboratóriumi teszttel, amely képes biokémiai rendellenességet diagnosztizálni. Ezért a diagnózis az orvos véleménye alapján születik meg. Fontos tehát, hogy az orvos ismerje mind az addiktív betegségeket, mind a klinikai depressziót, mert csak így tud megfelelő véleményt kialakítani és döntést hozni.

Amikor mindkettő jelen van

Azokat az embereket, akiknek csak klinikai depressziójuk van de nem függők, hatásosan lehet antidepresszánsokkal és pszichoterápiával kezelni. Azoknak az embereknek, akik függők, de nincs klinikai depressziójuk, a felépülési program és a tanácsadás segít. Annak, aki függőségtől és klinikai depressziótól is szenved, mindkét kezelésre szüksége van. Az antidepresszánsok nem helyettesítik a felépülési programot, a felépülési program viszont nem helyettesíti a depresszió elleni gyógyszeres kezelést. Ha mindkettőt megfelelően használjuk, az eredmény a teljes felépülés lehet.

Ha egy függő esetében klinikai depressziót diagnosztizálnak, és az orvos antidepresszánt ír föl, nem szabad megkérdőjelezni a gyógyszeres kezelést. Vannak, akik azt mondják, hogy bármely tudatmódosító gyógyszer szedése megsérti a józanságot. Ez – szinte kivétel nélkül - igaz az addiktív nyugtatókra, de nem igaz az antidepresszánsokra és az olyan hangulat-stabilizálókra, mint a lithium. Ezeket biztonsággal használhatja a felépülő függő.

Vannak függők, akik aktív korukban próbálkoztak antidepresszáns gyógyszerek szedésével, és azt tapasztalták, hogy azok nem használnak. Ez nagy valószínűség szerint az alkohol vagy a drogok interferenciájából adódott. Az absztinencia elérése után azonban az antidepresszáns hatásos lehet.

18. Mindenkinek meg kell élnie a mélypontot?

A függőségből való igazi felépülés több, mint pusztán absztinencia. A beteg gondolkodás elhagyását és az egészséges gondolkodás elsajátítását jelenti. Mivel a függőség az érzékelést is eltorzítja, csak egy jelentős esemény vagy eseménysor készítheti a függőt arra, hogy valóságfelfogása érvényességét megkérdőjelezze. Az eseményt vagy eseményeket, amelyek ezt az áttörést kiváltják, mélypont-élménynek is nevezzük.

Mi a mélypont?

A *mélypont* a függőség témakörében régóta és még ma is gyakorta használt elnevezés, ezért nyugodtan megtarthatjuk. Viszont tisztázni kell a jelentését. A „mélypont” nem feltétlenül azonos a teljes elmagányosodással, a család és a munkahely elvesztésével; nem jelent végső katasztrófát. Összesen annyit jelent, hogy a függővel valami olyan súlyú dolog történik, aminek hatására megszületik benne a vágy, hogy életének legalább egy részét megváltoztassa.

Néhány éve sok cég úgynevezett alkalmazotti segítő programot működtet (EAP). Amikor úgy tűnik, hogy egy alkalmazott olyan problémával küzd, amely befolyásolja munkahelyi teljesítményét, azt javasolják neki, forduljon tanácsadóhoz. Ha a problémát kémiai függőség okozza, az alkalmazottat további helyzetértékelésre és kezelésre küldik. A segítségkeresés elutasítása és a folytatólagos gyenge teljesítmény az elbocsátás kimondott vagy kimondatlan veszélyét hordozza magában. Sok férfi és nő számára ez az „utalás” jelenti a mélypontot. Ezek az emberek tíz-húsz évvel korábban lépnek be a kezelési programba, mint azt egyébként tennék. Ha nem élnének meg mélypontot a munkahelyük elvesztésétől való félelem miatt, állapotuk progresszív romlása sokkal szomorúbb következményekhez vezetne.

Mivel a tinédzserek kémiai függőségét egyre növekvő tudatosság övezi, a legtöbb kezelést elfogadó fiatal csak a töredékét éli át az előrehaladott addikció okozta szenvedéseknek. Számukra a mélypontot az a vágy jelenti, hogy otthonukban maradhassanak, és ne veszítsék el a kapcsolatot szüleikkel.

Amint látni fogjuk, a mélypont-élmény változatosságát az emberi gravitáció törvénye magyarázza.

Az emberi gravitáció törvénye

Az emberi viselkedésnek létezik egy olyan törvényszerűsége, amely legalább olyan állandó, mint a gravitáció törvénye, s ezért az „emberi gravitáció törvényének” is nevezhetjük: az ember egy *látszólag* nyomorúságosabb állapotból egy *látszólag* kevésbé nyomorúságos állapot felé gravitálódik, és soha nem fordítva. E törvény szerint lehetetlen, hogy egy ember a nagyobb nyomorúságot válassza. Ha azzal próbálkozunk, hogy az ember választásának irányát megfordítsuk, legalább annyira kudarca leszünk ítélve, mint ha azt akarnánk elérni, hogy a víz a lejtőn felfelé folyjon.

nagyobb fájdalom



kisebb fájdalom

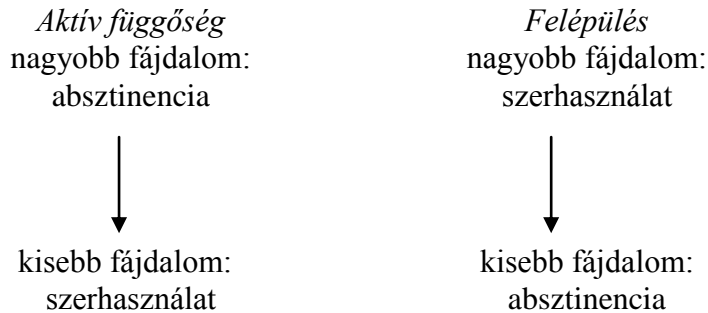
Az alkohol és az egyéb tudatmódosító kémiai szerek bizonyos mértékig enyhítik a kellemetlen érzéseket, akár aggodalom, depresszió, magány, túlérzékenység vagy pusztán kényszeres nyugtalanság okozza azokat. Az absztinencia, legalábbis kezdetben, kellemetlen érzéseket, néha rossz lelkiállapotot és gyakran komoly testi fájdalmakat vált ki.

Ha azt próbáljuk elérni, hogy a függő leálljon az alkohol vagy a kémiai szerek fogyasztásával, gyakorlatilag azt kérjük tőle, hogy a nagyobb szenvedést válassza. De a nagyobb szenvedés választása meghaladja az ember képességeit. E gondolatmenet arra a következtetésre vezethet minket, hogy a kezelés hiábavalóság. Bárhogy is próbálkozunk,

sikertelen lesz. De bizonyított tény, hogy a terápia igenis eredményes, és hogy az emberek valóban kijózanodnak. Hogyan lehetséges ez?

Hogyan érhető el a józanság a valóság-érzékelésben bekövetkező változás által?

Miközben az emberi gravitáció törvénye állandó, és iránya nem változik, az ember megváltoztathatja *érzékelését*, azaz valóságfelfogását. Megtanulhatja, hogy a kémiai szerhasználatot nagyobb, az absztinenciát pedig kisebb szenvedésnek lássa.



Hogyan következhet be az érzékelésben ez a változás? Előbb vagy utóbb minden tudatmódosító kémiai szer valamiféle fájdalmat okoz:

- a családtagok és barátok tiszteletének az elvesztését
- a munkanélküliségtől való rettegést
- gyenge iskolai teljesítményt
- súlyos gyomor- és bélpanaszokat
- másnaposságot
- hallucinációkat
- ütésnyomokat és zúzódásokat
- epileptikus rohamokat
- a romló memória okozta kellemetlenséget
- a börtöntől való félelmet
- a kényszerképzetek kínját.

Amikor ezen fájdalmak bármelyike, önmagában vagy másokkal kombinálva, eléri a kritikus pontot – ahol a szenvedés kioltja, sőt meghaladja a kémiai szer által nyújtott megkönnyebbülést –, a függő arra vonatkozó érzete, hogy mi jelent nagyobb és mi kisebb szenvedést, megváltozik.

Ez történik tehát a mélyponton. *A mélypont nem más, mint az érzékelés, a valóságlátás megváltozása, amikor már az absztinencia és nem a szerhasználat tűnik a kisebb rossznak.* Ha az absztinencia elérése után bármikor, akár sok év elteltével, ismét az absztinencia tűnik fájdalmasabbnak a függő számára, visszaesés következik be.

Az addikció természetes menetéből adódóan a mélypont törvényszerűen bekövetkezik, ha senki nem avatkozik közbe. Azonban a függő környezetében élő emberek, jó szándéktól vezérelve, megpróbálják a szer okozta fájdalmak egy részét elhárítani. Például, egy munkatárs megpróbálja másnapos kollégáját fedezni. Ez megakadályozza, hogy változás következzen be a nagyobb és a kisebb fájdalom érzékelésében és lehetővé teszi, hogy az aktív függőség folytatódjon. Ezért azokat az embereket, akik megmentik a függőt a szerhasználat fájdalmas következményeitől „mentők”-nek nevezzük.

Ne feledjük, a kellemetlen következmények természetes menetének megengedése nem azonos a szerhasználó büntetésével. A *büntetés* azt jelenti, hogy valakire a környezete kényszerít fájdalmat. Ha, például a piás a házasságát tekinti szenvedései forrásának, inkább elválk, minthogy abbahagyja az ivást. Csak akkor válik a józanság megoldássá, amikor az alkoholistára rájön, az ivás okozza a szenvedést.

Az absztinencia ajándékainak megtapasztalása szintén alakítja a függő valóságérzékelését. Amikor az absztinencia gyümölcsei elkezdik felülírni a tudatmódosító kémiai szerek „gyümölcseit”, megváltozhat a függő azzal kapcsolatos felfogása, mi jelent nagyobb és mi kisebb fájdalmat. Ha találkozik józanul élő emberekkel és azt látja, hogy ők boldogok és eredményesek, az absztinencia ajándékai nyilvánvalókká válnak a számára. Ajándékként éli meg azt, ha józansága pozitív megerősítést kap a családjától, a barátaitól és a munkatársaitól; ha visszanyeri önbecsülését; vagy ha megtarthatja az állását.

Az aktív függő szintén észreveheti ezeket az ajándékokat, de úgy érzi, elérhetetlenek a számára. Ez az a terület, ahol a szakszerű, az önértékelést reálisan és helyénvalóan építő terápia eredményt érhet el. Ha megfelelő segítséget kap, a függő arra a belátásra juthat, hogy ezek az ajándékok az ő számára is elérhetőek, és az absztinenciát a kisebbik rosszként kezdi látni.

Az emberek nagyon különbözőek abból a szempontból, hogy mit tekintenek ajándéknak és mit fájdalomnak. A terapeuta azonban kiderítheti, hogy egy adott ember számára mi az *ajándék* és mi a *fájdalom*, s ezáltal segíthet neki abban, hogy az addikciót és az absztinenciát megfelelő perspektívában lássa. Az absztinencia megvalósíthatóvá válik, ha a mélypont-tapasztalatokat és az absztinencia előnyeinek a reális esélyeit megfelelően kombináljuk.

19. A függő gondolkodású ember és a bizalom

A szakemberek és a segíteni akarók sokféle technikát használhatnak a függő bizalmának elnyerésére, de bármi legyen is a módszer, a kezelés sikere a függő bizalmán múlik. Tisztában kell azzal lennünk, mire kérjük a függőt. Mindenekelőtt arra, hogy teljesen és folyamatosan tartózkodjék annak a kémiai szernek a használatától, ami az életét addig élhetővé, elviselhetővé tette. Ez hatalmas kérés.

Egy boldog, felépülő kereskedelmi ügynök a következőt mondta nekem a tizedik józan születésnapján: „Doktor úr, amikor a detoxban voltam, és ön megmutatta nekem a vizsgálati és a laboreredményeimet és azt magyarázta, hogy ha nem hagyom abba az ivást, hamarosan meghalok, ez engem egyáltalán nem ijesztett meg. Inkább az ivást és a halált választottam volna. Nem tudtam elképzelni az életet alkohol nélkül. Főleg, ha szükségem volt rá.”

Az absztinencia gyakran félelmetes kihívásnak bizonyul. De még az absztinencia sem jelent felépülést, csupán a felépülés első feltételét. A felépüléshez az attitűd és a viselkedés változása szükséges, aminek háttérében a függő személy addigi gondolkodásmódjának az átalakulása áll. Ez nem más, mint a függő gondolkodás fölötti győzelem. Képlete a következő:

Felépülés = Absztinencia + Változás

Miért nehéz meggyőzni a függőt?

Tételezzük fel, hogy valaki, akiben megbízunk arra kér, dobjunk ki a negyedik emeletről egy számunkra becses dolgot – például egy szép kristályvázát vagy egy értékes porcelánszobrot. Valószínűleg így kiáltunk fel: „Megőrültél? Hiszen ez családi örökség. Számomra megfizethetetlen érték. Nem hibbantam meg, hogy készakarva eltörjem?” És aztán képzeljük el, amint a barátunk ezt válaszolja: „Hát igen! Ez az, amiben tévedsz. Te a gravitáció tévképzete szerint élsz, s azt hiszed, ha valamit elejtesz, az leesik. De csalás áldozata vagy. A gravitáció törvénye nem létezik. Bízz bennem, barátom! Hidd el, hogy ha azt a vázát vagy szobrot kitartod az ablakon és elengeded, nem fog leesni a földre. A levegőben marad, és akkor veszed vissza, amikor akarod.”

Szinte biztos, hogy mindezek után a következőt gondoljuk: „*Szegény jó barátom megháborodott. Egyértelmű számomra, hogy ha valamit elengeded, az leesik, mert a*

gravitáció törvénye működik. Az én drága barátom a hihetetlenről próbál meggyőzni. Mitől mehet el valakinek ennyire a józan esze?”

Amikor a függőt a gondolkodása hamisságáról próbáljuk meggyőzni, az pont olyan, mint amikor valakinek azt mondjuk, a gravitációról szóló meggyőződése téveszme. A hiábavalóság csúcsa azt várni a függőtől, hogy a saját valóságfelfogását a miénkkel cserélje fel.

A felépülés két alapfeltétele

A felépülésnek két alapfeltétele van:

1. *A függőnek el kell veszítenie a hitét addigi gondolkodása használhatóságában. Meg kell értenie, hogy valóságfelfogása és gondolkodása eltorzult. Sajnos a környezet vajmi keveset tehet azért, hogy a függő kételkedni kezdjen az életét addig meghatározó gondolkodási sémákban. Az egyetlen dolog, ami ezt a kételkedést kiválthatja, a mélypont-élmény: egy olyan esemény, amely arra készíti a függőt, hogy viselkedését és világlátását újraértékelje. Ezen a ponton léphet képbe a terapeuta vagy a hivatásos segítő, a következő indokkal: „Nézze, ön kezd ráébredni arra, hogy valóságfelfogása hibás, gondolkodásmódja pedig torz. Segítek önnek abban, hogy felfedezzen egy valóság-hű gondolkodási rendszert.”*
2. *A függőnek el kell fogadnia annak a lehetőségét, hogy létezik a valóságnak egy másik verziója – mégpedig egy olyan személytől, akiben megbízik. Én a következő példát használom arra, hogy betegeim jobban megértsék a „valóság-teszt” lényegét. Van egy kiváló szakács, aki recept helyett kóstolgatás alapján főz. Nem foglalkozik a hozzávalók méricskélésével. Összerakja azokat, megkóstolja a keveréket és ezután ad hozzá sót, cukrot, citromot és fűszereket. A főzés során többször megkóstolja a készülő ételt és mindig beleteszi azt, ami a kívánt íz eléréséhez még szükséges.*

De mi történik akkor, ha a szakács csúnyán megfázik, az arcüregei váladékkal telítődnek és érzéketlenné válik az ízekre? Mivel nem bízik a hozzávalók kimérésében, meg kell kérnie valakit, hogy kóstolja meg helyette az ételt és mondja meg, mi hiányzik belőle – bevallva, hogy náthája miatt ő most erre alkalmatlan.

A függő számára a terápiás stáb töltheti be ezt a szerepet. A függő „valóságizelő bimbói” nem működnek megfelelően, ezért a terapeuta vagy más szakember segíti a realitás meglátásában és a helyes gondolkodásmód kialakításában.

A kezelés iránti bizalom felkeltése

Nem túl nagy dolog azt várni a függőtől, hogy egy olyan emberben bízson, akit sosem látott azelőtt?

A függő általában képtelen a bizalomra. Ha például alkoholistaszülő mellett nőtt fel, kevés lehetősége adódott arra, hogy megtanuljon bízni. Hiszen otthona a hazugságok és a csalások színtere volt. A részeges szülő hazudozott a józan szülőnek; a józan szülő pedig megcsalta részeges társát. Az alkoholistaszülők gyermekei leginkább azt tanulják meg, hogy senkiben nem bízhatnak.

Még az egészséges, működő családok gyermekeivel is megtörténik, hogy nehezen alakítanak ki bizalmat másokkal. A szülő nem mindig mondja meg gyermekének az igazságot abból a megfontolásból, hogy még éretlen bizonyos dolgok megértésére. Ezért a valóság feltárása helyett kiagyal valamit, ami szerinte egy gyerek számára is felfogható.

A terapeutával vagy hivatásos segítővel szembeülő függőnek nem sok oka van arra, hogy bízson. A mélypont-élmény kihúzta a lába alól a talajt, és most úgy érzi, lóg a levegőben. S ekkor a terápiás stáb egyik tagja megrázza a kezét és azt mondja neki: „Megpróbálunk segíteni önnek.” *Óriási ajánlat!*

Ha a függőkben ilyen kicsi a mások iránti bizalom, miért fogadják el a kezelést az orvosoktól vagy a fogorvosoktól, s miért hagyják, hogy megoperálják őket? Azért, mert ezek a szakemberek csak olyat mondanak, amit a függő magától is belát. A fogorvos például azt mondja neki, hogy a bölcsességfoga impaktált, s ezért el kell távolítani; a függő soha nem hitte azt, hogy egy beékelődött bölcsességfogat *nem* kell eltávolítani.

A kémiai addikció kezelése azonban más természetű. A felépülés során a függőnek más módon kell gondolkoznia, és ehhez óriási bizalomra van szükség.

A kezelt függő csak megfelelő indokkal fogja elhinni, hogy nem vezetik félre, hogy az ő jóléte a kezelés elsődleges célja és, hogy semmi sem térítheti el a terápiás stábot ettől a céltól. A terápiás szakemberek „szövetségeseiket” kereshetnek a függő családjában, munkahelyén vagy a bíróságokon – de csak az ő tudtával.

A szerfüggőség elleni terápiák betegei tesztelik az őket kezelőket – és ez így van rendjén. Hiszen a terápiás segítők azt mondják nekik, hogy a nagy része –ha nem az egésze – mindannak, amit eddig hittek, téves; hogy a gondolkodásuk torz és helytelen; s hogy valaki más gondolataira kell hagyatkozniuk.

A múltban a bentlakásos terápiás programok tipikusan négy hétig tartottak. Sok év függő gondolkodását nem lehet 28 nap alatt átformálni, de a függő kapott egy masszív indítást szermentes környezetben. Manapság, amikor a járó-beteg programok felváltják a rezidens terápiákat, a legtöbb függő nem élvezheti a védett időszak előnyeit.

A bentlakásos terápiák csökkentése kihívást jelentett a szakembereknek, akiknek – klienseikhez hasonlóan – újdonsült valósággal kellett megbirkózniuk. A kihívásra válaszul ambuláns terápiás programok születtek. Az alkohol- és opiátfüggőséget kezelő járó-beteg terápiákon növelték a disulfiram és a naltrexone használatát az absztinencia megtartásának sikere érdekében. A kliensekkel szerződéseket kötöttek, a terapeuták pedig tovább képezték magukat, hogy segíteni tudjanak a függőknek a poszt-akut megvonás tüneteit leküzdeni.

Ugyanakkor az intenzív ambuláns program hosszabb, mint a korábbi 28 napos bentlakásos terápia. Ez lehetővé teszi, hogy a terapeuta kicsit tovább segítse az addikt személyt függő gondolkodása átalakításában.

Ha nem sikerül elérni a függő gondolkodás falát ...

Tegyük fel, hogy egy friss józanodó otthagyja a kezelési programot, amint a kötelező absztinencia segítségével túljut a fizikai megvonás tüneteiben. Ha azonnal újra kezdi a szerhasználatot, az azt jelzi, hogy függő gondolkodása semmit sem változott. Tiszta fejjel senki nem akar rögtön visszatérni az aktív függőséghez. Az egyetlen magyarázat, hogy az illető *teljességgel a függő gondolkodás bezártságában maradt*.

Ez többnyire azt is jelenti, hogy a terapeutának nem sikerült kliense bizalmát elnyerni. Nem biztos azonban, hogy ez a terapeuta szakértelmét és elhivatottságát minősíti; valószínű, hogy a beteg nagyon mély bizalmatlansággal kezdte el a kezelést és senkiben nem képes bízni – egyenlőre. Egy másik lehetőség, hogy mindazok ellenére, ami vele történt, a beteg még nem élte meg azt a mélypontot, amely szembe fordította volna függő gondolkodásával. Általában csak idő kérdése, hogy a függő ráébredjen, a terapeutának igaza volt, s a saját gondolkodása a téves. Ilyen esetben a páciens általában visszatér a kezelési programba – immár a terapeutába vetett nagyobb bizalommal.

Amit itt a bizalomról elmondtunk, mindenkire vonatkozik, aki konstruktív módon szeretne a függőhöz viszonyulni. És ide nemcsak a terapeuta tartozik, hanem a felépülési programban résztvevő családtagok, munkaadó, lelkész, szponzor és barátok is. Mindegyikük elnyerheti, méltányolhatja és ápolhatja a függő bizalmát.

20. A lelkeség és a lelki üresség

Habár majdnem minden emberi betegség megtalálható az állatokban is, arra nincs tényleges bizonyíték, hogy természetes környezetben az állatoknál függőségi betegségek alakulnak ki. Megtörténhet, hogy egyes állatok, idegrendszerük kémiai kezelése következtében, túl sokat esznek vagy isznak, de ez nem fordul elő velük normális körülmények között. Úgy tűnik, a végletek hajszolása csak az emberre jellemző. Vajon miért?

Amíg az állatoknak csupán fizikai készletük és vágyaik léteznek, az ember lelki kielégülés után is sóvárog. Ha a lelki szükséglet megválaszolatlan marad, az ember enyhe nyugtalanságot érez. Amíg az éhség, a szomjúság vagy a nemi vágy könnyen azonosítható, a lelki sóvárgást nehezebb felismerni és kielégíteni. Az ember csak azt érzi, valami hiányzik, de nem tudja, mi az.

Nyilván nem meglepő, hogy a lelkeség is a függő torzulás áldozatává válhat. (A jelen fejezetben tárgyalt gondolatok forrása: Abraham J. Twerski. *Animals and Angels: Spirituality and Recovery*. Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1990.)

A lelki űr betöltése

A legtöbben tapasztalatból tudjuk, hogy bizonyos anyagok örömet keltenek. Ezért a függő gondolkodás arra készítheti az embert, hogy az enyhe lelki sóvárgást étellel, itallal, drogokkal, szexualitással vagy pénzzel fojtsa el. Bár ezek a dolgok szereznek bizonyos örömet, de egy cseppet sem segítenek az alapvető problémán: a kielégítetlen lelki szükségleteken. Ezért a kielégülés érzetét gyorsan felváltja a vágyakozás.

Gondoljunk mindezt végig a következőképpen. A szervezet normális működéséhez az embernek szüksége van bizonyos mennyiségű A, komplex B, C, D, E és K vitaminra. Ha ezen vitaminok közül bármelyik hiányzik, hiánybetegség alakul ki: a C vitamin hiánya esetében skorbut, a B-1 vitamin hiánya esetében beriberi. Ha valakinél a B-1 vitamin hiánya lép föl, és ezért nagy dóziszú C vitamint kap, a hiánybetegség megmarad. Semmi sem történik addig, amíg az illető meg nem kapja a szükséges vitamint. Nem pótolhatjuk az egyik vitamin hiányát a másik túladagolásával.

Ez ahhoz a hibához hasonlít, amelyet a függő követ el. Az addiktív gondolkodású ember úgy „okoskodik”, hogy mivel az étel, a szex, a pénz, az alkohol vagy más drogok csillapítják *bizonyos* vágyaikat, más szükségleteiket is ki fogják elégíteni.

A fentiek segítenek megérteni a *függőségváltás* jelenségét is. Ez akkor következik be, ha például valaki a kényszeres evést játékszenvedélyre, vagy a szexuális addikciót munkaalkoholizmusra cseréli.

Sok felépülő ember mondja a következőt: „Száz időszeimben valamiféle ürességet éreztem legbelül. Fogalmam sem volt, hogy miért. Ma már tudom, hogy ebből az űrből Isten hiányzott.”

A lelkeség jelentése

Miért van az, hogy bár könnyen belátjuk, az étel oltja az éhséget, a víz pedig a szomjúságot, de arra nehezen jövünk rá, mi elégíti ki lelki vágyainkat?

Létezik egy válasz, amelyről a teológusok azt tartják, az emberi élet céljának a magva. Az emberi lény nem pusztán egy másik állatfaj, amelyet csupán az intelligenciaszintje különböztet meg. Az ember, mivel erkölcsileg szabad lény, eldöntheti, hogy elfogadja saját lelkesége és Istenhez fűződő különleges viszonya valóságát vagy nem.

Vannak, akik nem érznek nyitottságot a vallás iránt, és az önsegítő csoportot tekintik a „saját felfogásuk szerinti Istennek.” Kizárja-e a formális vallásosság keretei között gyakorolt hit hiánya a lelkeséget vagy spiritualitást?

Egyáltalán nem. Az ember különbözik az állattól. Azon kívül, hogy magasabb az intelligenciaszintje, számos tulajdonsággal bír, amely az állatokból hiányzik. Például az ember képes tanulni a múltból, elgondolkodni az élet értelmén, eszközöket keresni és találni

önmaga fejlesztésére, önfegyelmet gyakorolni és tettei hosszú távú következményeit mérlegelni. És legfőképpen az ember erkölcsi döntéseket tud hozni, ami képessé teszi arra, hogy megtagadjon magától bizonyos működéseket, melyekre a teste sóvárog.

Azt mondhatjuk, hogy ezek a kizárólag emberi tulajdonságok alkotják lelkünket. A lélek tehát az embernek az a része, amely megkülönbözteti minden más élőlénytől. A vallásos emberek szerint a lelket az emberiség a teremtéskor kapta. Az ateisták szerint az emberi lélek a több évmilliónyi evolúciós fejlődés eredménye. De kevesen tagadják, hogy az ember rendelkezik a fenti képességekkel, s hogy ebből adódóan lelke van.

Amikor ezeket a különleges emberi képességeket használjuk, lelkileg működünk. Éppen ezért lehetséges a lelkiség vallásosság nélkül: a vallásosság nem feltétele annak, hogy ezen speciális emberi tulajdonságok bármelyikét gyakoroljuk.

Így válik érthetővé a lelkiség szerepe a függőségből történő felépülésben. Az aktív függő még nem érkezett el arra a pontra, hogy múltbeli viselkedéséből tanuljon. Ezért ismétli azokat a cselekedeteket, amelyek egyértelműen destruktívnak bizonyultak. Egyetlen cél vezérli: módosult tudatállapotba kerülni. Mivel viselkedése nyilvánvalóan önpusztító, képtelen arra, hogy az ön-fejlesztést latolgassa. Az aktív függő nem tudja kitolni a vágyait vagy felmérni tettei belátható következményeit. S végezetül, a függő nem szabad, hanem függősége kegyetlen kényszerének a rabja. Ebből az következik, hogy a függőség a lelkiség antitézise.

A függő gondolkodás lelkiség nélküli, mivel célja a lelkiséghez képest tökéletesen az ellenkező irányba mutat. Ezért a függőségből való felépülés feltétele a függő gondolkodásból a lelkiség – és nem feltétlenül a vallásosság - felé történő elmozdulás. A vallás – amely magában foglalja a lelkiséget – kétségtelenül a felépülés erőforrásává válhat. Viszont a vallásosság nem elengedhetetlen feltétele a felépülésnek.

21. A függő gondolkodás és a visszaesés

Az ivásba vagy egyéb kémiai szerhasználatba való visszaesést gyakran megelőzi a függő gondolkodás aktivizálódása. De az is előfordul, hogy az eltorzult gondolkodás a visszaesés után jelentkezik, vagyis akkor, amikor a függő személy megpróbál visszatérni a Tizenkét Lépés programjába.

Fejlődés a felépülésben

Mivel a felépülés egy fejlődési folyamat, a visszaesés megszakítja ezt a fejlődést. Azonban a visszaesés *nem* jelenti azt, hogy az illető „visszamegy a kályhához.” A visszaesők szinte kivétel nélkül mégis ezt gondolják. Két vagy tizenkét év józanság után a visszaeső azt hiszi, ismét a mélypontra került. Ez azonban téves következtetés és hátráltatja a visszaesésből való felépülést. Sok visszaeső azt mondja magának: *Mi értelme az egészségnek? Megpróbáltam és nem működött. Egyszerűbb, ha feladom a küzdelmet.*

Ezzel az érveléssel az a probléma, hogy a következtetésből indul ki és nem a helyzetelemzésből: nem méri föl a fejlődést, amit a függő elért, a készségeket, amelyeket elsajátított és az ajándékokat, amelyeket felépülése nyomán kapott. Mindezek számbavétele helyett a visszaeső függő a kémiai szerhasználat folytatására vágyik. A hiábavalóság érzése és a csüggedés a függő gondolkodás tipikus jellemzői, s céljuk a szerhasználat igazolása. A visszaesés utáni helyes következtetés – amint azt a következő történet is bemutatja – az, hogy a visszaesés nem „nullázza le” azokat az eredményeket, amelyeket a függő addig elért.

Csúszós pontok

Egy téli napon egy csomagot kellett a postán feladnom. Az autóm akkumulátora lemerült, és a posta nyolc utcasarokra volt tőlünk. Menet közben próbáltam a járdán lévő síkos helyekre

figyelni, de óvatosságom ellenére keményen elvágódtam. Bár szerencsére nem törött el csontom, igen fájdalmasan megütöttem magam.

Lehetséges, hogy néhány szitokszót is zúdítottam arra, akinek dolga lett volna a járdát alaposan letakarítani, de beláttam, akár a csalóka látszat, akár a saját figyelmetlenségem okozta az esést, csak akkor jutok el a postára, ha – minden fájdalom ellenére – felállok és elindulok. Sántikálás közben még inkább résen voltam, nehogy egy újabb csúszós pontra lépve ismét elessek.

A fájdalmas esés ellenére két sarokkal közelebb jutottam a végcélhoz. Az út, amit addig megtettem, már mögöttem volt.

Ugyanígy tekinthetünk a szerhasználatba történő visszaesésre is. A fájdalom ellenére a visszaesés *nem* jelent visszazuhanást a józanodás kezdetéhez. A visszaesésig elért fejlődést nem lehet letagadni. A visszaeső függőnek arról a pontról kell újra elindulnia, amelyet addigra elért, csak éppen – mint a járdán rejtőzködő csúszós helyek esetében – jobban oda kell figyelnie azokra a dolgokra, amelyek visszaesést okozhatnak.

Visszaesés a gondolkodásban

Az éles szemű megfigyelő – legyen az terapeuta vagy szponzor – gyakran felismeri a függő gondolkodás aktivizálódását, ami aztán visszaeséshez vezethet. Ha az aktív függő gondolkodást korrigáljuk, megelőzhető a visszaesés. Például, ha a felépülő személy a türelmetlenség jeleit mutatja, valószínűleg visszacsúszott a függő időérzékelésbe; ha azt állítja, neki már nincs annyi AA-gyűlésre szüksége, mert kontrollálni tudja a betegségét, feltehetően a mindenhatóság-tudat állapotába került; ha lelkiismeret furdalás gyötri, esetleg a szégyenérzet felé vezető útra tévedt; ha ismét racionalizál, másokat hibáztat vagy túlérzékeny mások viselkedésére, elképzelhetően a függő túlérzékenység vagy önelégültség állapotába került vissza. A morózussá, pesszimistává válás a függő gondolkodásra jellemző depressziót vagy morbid elvárásokat jelezheti. Bárminek, amit a függő gondolkodással azonosítottunk, az újbóli felbukkanása a visszaesés előzménye lehet. A függő gondolkodásba való visszaesés azonnali felismerése és az egészséges gondolkodás helyreállítása segíthet a függőnek, hogy elkerülje a kémiai szerhasználatba történő visszaesést.

Visszatérés a Tizenkét lépéses programba

Sok visszaesőt frusztrál az AA-ba, NA-ba vagy egyéb Tizenkét lépéses programba történő visszatérés. Emlékeznek a csodálatos érzésre, a fényre és a melegségre, amelyet akkor tapasztaltak, amikor először csatlakoztak a programhoz, és csalódtak, ha most mindez elmarad.

De „első csók” csak egy van. Nem lehet duplázni. Amikor először lép a Tizenkét Lépés programjába, a függő rácsodálkozik arra, hogy ő is olyan, mint a többiek. A felépülő közösség, amelynek tagjává válik, örömmel fogadja és gondoskodik arról, hogy otthon érezze magát. A programba visszatérő személy valószínűleg frusztrált és csalódott lesz, ha ugyanerre a tapasztalatra számít. Semmi nem lesz ugyanolyan friss és új.

Kokain függők mondják, hogy aktív függőségük egész ideje alatt az első használat élményét próbálták megismételni. Mindhiába. Az soha többé nem tért vissza.

A következő fontos dolgot kell észben tartanunk: *Reálisnak kell lennünk a visszaeséssel kapcsolatban.* A visszaesést megelőző józanságmunka eredményei nem vesztek el, viszont az újakezdéskor a felépülő nem számíthat az első kijózanodás élményére. Ez két olyan tény, amelyet a függő gondolkodás gyakran eltorzít.

22. A fejlődés frusztrációi

Nem a frusztráció okozza az alkoholizmust vagy egyéb szerfüggőséget. Számtalan ember képes megbirkózni a frusztrációkkal a szerhasználat kábulatába történő menekülés nélkül.

Azok az emberek, akik kémiai szert használnak, valószínűleg nem tanulták meg helyesen kezelni a frusztrációt. Elképzelhető, hogy megbirkóznak bizonyos frusztrációkkal, de függő gondolkodásukból adódóan nehézségeik vannak más frusztrációkkal.

Frusztráció akkor támad bennünk, ha úgy érezzük, a dolgok nem úgy történnek, amint történhetnének vagy történniük kellene. Amikor azt tapasztaljuk, hogy a dolgok az elképzeléseink szerint alakulnak, nem válunk frusztrálttá, még akkor sem, ha nem igazán tetszik az, ami történik.

A kihívások sorozata

A függő gondolkodású ember nem látja be, hogy az élet egymást követő kihívások sorozata. Épp, hogy megpihenünk egy akadály leküzdése után, máris előttünk tornyosul a következő, és ez így folytatódik életünk végéig.

A függő azt hiszi, mindez nem normális. Meggyőződése, hogy neki soha sincs nyugalma, s hogy őt állandóan kipécézik és igazságtalanul zaklatják. Ivásátát vagy szerhasználatát az előtte tornyosuló, leküzdhetetlen problémákkal mentetgeti: *Az egyik baj jön a másik után. Egy nyugodt percem sincs.*

Bár mindez jogosan hangzik, az emberek többsége belátja, ez a valóság. A függő ellenben úgy érzi, ő az egyetlen, aki ennyi stresszel és problémával küzd.

A körülötte élők jól tudják, hogy a függőnek nincs valódi oka az ivásra vagy a drogozásra. Mégis – egyfajta akaratlan, beteges együttérzéstől vezérelve – lassan maguk is elhiszik, a függő nehézségei elviselhetetlenek. Azonban, ha jobban megvizsgáljuk, a függő problémái azonosak a nem függők problémáival. A függő mégis radikális különbséget érzékel: *Másoknak van lélegzetvételnői idejük, de nekem soha.*

Előfordul, hogy irreális elvárásait a felépülő függő magával cipeli a józanságba és azt hiszi, másoknak könnyebben ment a kijózanodás: *Az én helyzetem a legrosszabb. Korábban a párom az ivásom miatt panaszkodott, most meg azért, mert esténként meetingekre járok. A munkahelyemen az ellenőr sasszemekkel figyel, a régi cimboráim pedig fel sem hívnak ...* . Azonban mihelyest a felépülő függő rendszeres kapcsolatba kerül józanodó társaival, rájön, hogy nekik sem volt könnyebb az útjuk és azonosulni tud velük.

A józanságban való növekedés a felépülés valamennyi tényezőjére hatással van. A valóság és a tehetetlenség elfogadása, a Felsőbb Erőnek történő átadás, az erkölcsi leltár készítése és megosztása, a jóvátétel gyakorlása – mindezek fokozatosan formálódnak. Ha a több éves józanodó visszatekint felépülése korábbi szakaszára, felismeri, mennyi mindent kellett megtanulnia és milyen messzire jutott.

A fejlődés fájdalmai

Egy felépülő alkoholfüggő az általa tapasztalt frusztrációkról és krízisekről panaszkodott. Vizsgálatunk kiderítette, hogy minden egyes krízis újabb kihívásokat állított elé. Az újabb kihívások azért jelentkeztek, mert az elért szinten már jól működött – mindegyik krízis ugródeszkát jelentett a további növekedéshez.

- De ez olyan fájdalmas – panaszkodott az asszony.
- Persze, hogy fájdalmas – válaszoltam. – Még soha nem hallott a fejlődési fájdalmakról?
- De meddig kell még fejlődnöm?
- Élete végéig – mondtam. – Akárcsak valamennyiünknek.

Egy másik felépülő asszony így fogalmazta meg a lényegét: „Azt mondták, ha nem iszom, minden jobb lesz. Nos, tévedtek. *Semmi* nem lett jobb. *Én* lettem jobban.”

Igaz ugyan, hogy a kémiai szerhasználat okozta problémák egy része megszűnik a józansággal, de számtalan valóságos probléma megmarad. A legtöbb ember számára küzdelmet jelent a megélhetés. A gazdaságban sok minden történik, ami létbizonytalanságot

okoz, de nincs rá befolyásunk. Ki vagyunk téve betegségeknek és fertőzéseknek. A gyermekünknek gondja van az iskolával, a barátaival vagy talán még a drogokkal is. A valóság bőségesen ellát minket problémáival, ezért a függő becsapja magát, ha azt hiszi, a józansággal eltűnnek a nehézségek. Viszont a felépülő függő felismeri, hogy képes megküzdeni a különböző kihívásokkal. Sőt azt is megtanulja, szükség esetén hol és hogyan kérjen segítséget a megküzdéshez.

Ez csak a kezdet

Sokan abba a tévhitbe esnek, hogy felépülésük befejeződött a terápia elvégzésével. És nehéz belátniuk, hogy igazából az még el sem kezdődött. A terápia csak a bevezető; a tényleges felépülés ezután kezdődik.

A terápiából kilépő személy számára az a legrosszabb, ha a dolgok heteken keresztül simán mennek körülötte. Ez azt a torz képzetet erősíti, hogy létezik kihívások nélküli élet. Ha a mindennapok nyűgjei nem jelentkeznek, az illető azt hiszi, a felépülés pofon egyszerű. Amikor aztán bekövetkezik, aminek be kell következnie, és „támadnak a bajok”, készületlenül érik.

A terápiát befejezőknek azt szoktam mondani, engem hibáztassanak, ha kinti életük első heteiben nehézségekbe ütköznek. Én ugyanis azért imádkozom, hogy ez megtörténjen. Azt akarom, hogy a felépülő függő azonnal szembesüljön a valósággal és a valódi feszültségekkel. Azt akarom, hogy azonnal elkezdjék használni a terápián megismert eszközöket:

- legyen szponzoruk
- járjanak gyűlésre
- osszanak meg
- és kövessék az AA többi ajánlását.

A függő gondolkodású ember esetleg abba ringatja magát, hogy jár neki a pihenés a fárasztó terápia után. De ez a gondolkodás visszaeséshez vezethet. Az út tele van buktatókkal, és az a reális, ha számítunk ezekre a buktatókra a felépülés során.

23. Nevetséges magyarázatok, ésszerű megoldások

Amikor azt látjuk, hogy egy függő ember irracionálisan viselkedik, megdöbbenésünkben gyakran azt sem tudjuk, mit reagáljunk. Úgy teszünk, mint az a farmer, aki életében először lát zsiráfot az állatkertben és így szól: „Látom, de nem hiszem.” *Nyilvánvaló, hogy amit a függő tesz, káros magára és másokra nézve.* Ezért azt kérdezzük: *Miért nem képes észrevenni az összefüggést a viselkedése és az ivászata vagy drogozása között?*

Természetesnek vesszük, ha egy pszichotikus beteg örülként viselkedik. De összezavarodunk, ha egy egyébként normális és racionális ember örültségeket művel. Saját érzékszerveinkben kételkedve tesszük fel a kérdést: *Jól látok?* Az erősödő elbizonytalanodás végül hajlamossá tesz minket arra, hogy a legnevetségesebb magyarázatot is elfogadjuk.

A kémiai szerek agyi hatása oly mértékben eltorzíthatja a függő gondolkodását, hogy viselkedése legvadabb ellentmondásai és következetlenségei is megmagyarázhatóvá válnak a saját maga számára. Nem véletlen hát, hogy sok felépülő függő megdöbbenéssel tekint vissza korábbi irracionális működésére, azaz arra, ahogyan gondolkodott és cselekedett. Kevésbé nyilvánvaló azonban, hogy miért esnek áldozatul az eltorzult gondolkodásnak és viselkedésnek a függő környezetében élő hozzátartozók, akiknek agyi működését nem zavarják kémiai szerek.

Ennek az a magyarázata, hogy mindnyájunknak megvannak a magunk egyedi, egészséges vagy beteges szükségletei, és az érzelmi nyomás, hogy kielégítsük ezeket a szükségleteket nagyban befolyásolja gondolatainkat és érzéseinket. Előfordul, hogy ez az

érzelmi nyomás majdnem vagy legalább annyira eltorzítja gondolkodásunkat, mint a kémiai szerhasználat a függőt.

Ezért olyan fontos megértenünk a függő gondolkodás fogalmát. A függő gondolkodás minden függő személyben jelen van és működik, és többé-kevésbé ugyanez mondható el a környezetében élő hozzátartozókról is.

A valóság tesztelése

Megszokott körülmények között nem állunk meg, hogy feltegyük magunknak a kérdést: *Lehetséges, hogy hallucinálok?* Az életben működésképtelenné válunk, ha mindig mindent kétségbe vonunk. Amikor a buszunk a megállóba érkezik, habozás nélkül felszállunk rá, és nem toporgunk a kérdés körül: *Tényleg létezik ez a busz, vagy csak képzelődöm?*

Amikor teljesen váratlan hatás ér minket, megcsípjük magunkat: „Biztosan nem álmodom?” Akár kellemes, akár kellemetlen a hirtelen jött tapasztalat, „megcsípjük” magunkat, hogy teszteljük a valóságot.

Irreális dolog azt kérni az aktív függőtől, hogy derítse ki: hiteles vagy eltorzult az érzékelése. Azonban az a hozzátartozó, akinek agyát nem befolyásolja kémiai szer, bölcsen teszi, ha megvizsgálja a saját gondolkodását és megfelelő perspektívába helyezi a függő viselkedését. Vonatkozik ez a férjre, feleségre, szülőre, gyerekre, terapeutára, mentorra, barátira, lelkipásztorra vagy bárkire, aki az aktív függővel kapcsolatban áll. Minél inkább megértjük, hogyan gondolkodik és működik a függő, annál kisebb az esély, hogy megdöbbentő viselkedése lebénít minket, és hogy „bedőlünk” ravasz fortélyainak, játszmáinak. Továbbá, ha megértjük, hogy bizonyos bennünk lévő erők a kémiai szerhasználatával megegyező torzulásokat képesek produkálni, kevésbé fogunk tiltakozni társfüggői felelősségünk ellen.

Kettő meg kettő az öt

Egy magát alkohollal és drogokkal pusztító fiatal ember édesanyja képtelen volt megérteni, a fia miért nem látja, hogy a kémiai szerek tönkreteszik az életét. Segítséget kért, de volt egy kikötése: „Azt viszont nem akarom hallani, hogy tegyem ki a házból vagy, hogy ne váltsam ki a börtönből.” Ezért a következőt kértem tőle: „Mondja meg, mennyi kettő meg kettő, de ne mondja azt, hogy négy.”

Az asszony képtelen volt belátni, hogy a saját gondolkodása legalább annyira torz, mint a fiáé. Miért is? Azért, mert amikor kiváltotta a fogdából, vagy nem küldte el otthonról, abban támogatta a fiát, hogy folytassa a szerhasználatot, de ne szembesüljön a probléma súlyosságával. Megakadályozta, hogy a fia elérje a mélypontot, ahonnan pedig elkezdődhetne a felépülés.

Nem új fogalom

A függő gondolkodás egy olyan fogalom, amely az addikcióról szóló könyvekben minduntalan felbukkan.

Normális dolog-e a kínzó fájdalom? Nem. Normális dolog-e, ha egy törött lábú embernek kínzó fájdalma van? Igen.

Normális dolog-e a láz? Nem. Normális dolog-e, ha egy fertőzött betegnek magas láza van? Igen.

Normális dolog-e a függő gondolkodás? Nem. Normális dolog-e, ha kémiai szerfüggőknél és társfüggőknél függő gondolkodás alakul ki? Igen.

Mivel ön elolvasta ezt a könyvet, ilyen-olyan okok miatt érdeklődik a függőség. Ebből az következik, hogy a függő gondolkodás veszélyének esetleg ön is ki van téve. Kérjen meg egy objektív kívülállót, vessen egy pillantást az ön életére. Egy másik ember segíthet abban, hogy tisztábban lássa a saját valóságát.